STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
NO. 05775

DER ALEF-BEYS FUN GEZUNT

Permanent preservation of this book was made possible
in loving memory of
Kenneth Rubin, son of Miriam & Irwin Rubin, brother of Meredith Rubin

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG

•

MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation

AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center

•

The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

The National Yiddish Book Center respects the copyright and intellectual property rights in our books. To the best of our knowledge, this title is either in the public domain or it is an orphan work for which no current copyright holder can be identified. If you hold an active copyright to this work – or if you know who does – please contact us by phone at 413-256-4900 x153, or by email at digitallibrary@bikher.org

דער אלף-בית פון געזונט

ריכטיקע נאַרונג
ריכטיקע איבונגען
ריכטיק לעבן

פרייז $1.50

ארויסגעגעבן פון
NATURAL HEALTH INSTITUTE
Spring Valley, N. Y.

שלום עליכם זאָגט: „לאַכן איז
געזונט". אָבער מען מוז זיין
געזונט, כדי צו קאָנען לאַכן.

ALLIED PRINTING TRADES UNION LABEL COUNCIL NEW YORK CITY 200

אינהאַלט:

דער צוועק פון דעם בוך — — — — — — — — — — — — — — 5
פאַרוואָס עסן מיר ? — — — — — — — — — — — — — 7
ווי אַזוי צו עסן ? — — — — — — — — — — — — — 25
קאָמבינאַציעס פון שפּייז — — — — — — — — — — — 36
וואָס צו עסן אין פאַל פון קראַנקהייט — — — — — — — — 40
קאָן מען טאַקע נישט לעבן אָן פליש — — — — — — — — — 52
וואָס צו טאָן ווען מען פילט נישט גוט — — — — — — — — 61
ווי אויסצואוואַשן דעם מאָגן — — — — — — — — — — 66
שעדלאַכע שפּייזן — — — — — — — — — — — — — — 68
גוטע זאַכן אָנשטאָט שלעכטע — — — — — — — — — — 69
ווען עס באַפאַלט אייך אַ מידקייט — — — — — — — — — 70
ריכטיק אָטעמען — — — — — — — — — — — — — — — 71
באָדן — — — — — — — — — — — — — — — — — — 73
שלאָף און רו — — — — — — — — — — — — — — — — 76
ריכטיקע וואָג לויט אַלטן גריכישן סטאַנדאַרד — — — — — — 78
שעדלאַכע געפילן — — — — — — — — — — — — — — 79
ריכטיקע פיזישע איבונגען — — — — — — — — — — — 83
זון־בעדער — — — — — — — — — — — — — — — — 106
אַ פּאָר ווערטער צו אידעאַליסטן — — — — — — — — — — 109

דער צוועק פון דעם בוך

ווען מענטשן וואָלטן פון קינדוויייז אָן געלערנט געוואָרן ווי אָפּצוהיטן זייער געזונט, וואָלטן מיר היינט געהאַט אַ פיל געזינטערע און גליקלאַכערע וועלט. מען האָט אונז אָבער איינגערעדט, אַז די פראַגע פון געזונט געהערט בלויז צו דאָק־טוירים. דאָס איז אַ טעות, וואָס קאָסט די מענטשהייט אַ סך אומזיסטיקע ליידן און קרבנות.

די פראַגע פון געזונט איז, צום גליק, נישט אַזוי פאַר־וויקלט און נישט אַזוי מיסטעריעז, ווי מען מאַכט אונז גלויבן. יעדער מענטש מיט אַביסל אינטעליגענץ און ווילן קאָן זיך אויסלערנען די גרונט־כּללים פון אַ געזונטן פיזישן און גייס־טיקן לעבן.

אָט די גרונט־כּללים ווערן אָנגעוויזן אין דעם בוך. עס ווערט גערעדט וועגן פּערזענלאַכער היגיענע, ריכטיקער נאָרונג און ריכטיקע פיזישע איבונגען. ווען אַ מענטש ווייסט ווי

אויפצופאסן אויף זיין קערפער, וואס און ווי אזוי צו עסן, און ווי צו ברענגען אין באוועגונג יעדן טייל און יעדן גליד פון זיין גוף, דאן קאן ער אויסמיידן א סך קראנקהייטן — און אפשר איינגאנצן פון קראנקהייטן נישט וויסן.

דער לעזער וועט באמערקן, אז דער הויפט געוויכט ווערט דא געלעגט אויף שפייז. דאס איז נישט קיין צופאל. די פראגע פון שפייז איז באמת די וויכטיקסטע. דאקטוירים און וויסנשאפטלייט האבן שוין לאנג צוגעגעבן, אז די מער־סטע קראנקהייטן קומען פון שלעכטער אדער שעדלאכער נא־רונג. עס מאכט נישט אוים מיט וועלכן נאמען א קראנקהייט ווערט אנגערופן — דאס רוב קראנקהייטן קומען פון מאגן. אבער אזוי ווי דער מאגן איז אפהענגיק אן די שפייז וואס מען גיט אים, מוז מען קודם פארשטיין די אייגנשאפטן פון שפייז און די אויפגאבע, וואס שפייז האט אין אונזער קערפער.

מיר האפן, אז דער אידישער לעזער וועט אויפנעמען דאס בוך מיט דעם געהעריקן ערנסט, און ארויסקריגן דעם פילן נוצן פאר זיין געזונט, און פאר'ן געזונט פון זיין פאמיליע.

פאַרוואָס עסן מיר ?

ווען מיר וואָלטן געפירט א נאָרמאַל לעבן, אין איינקלאַנג מיט די געזעצן און פאָדערונגען פון דער נאַטור, וואָלט אזא פראַגע געווען איבעריק. די נאַטור וואָלט שוין דאַן אליין פאַרענטפערט די פראַגע, דורך דער פונקציע פון אונזערע אינסטינקטן. אָבער אַזוי ווי דער מאָדערנער, ציוויליזירטער מענטש האָט שוין לאַנג אויפגעהערט פאָלגן זיינע אינסטינקטן, פילט ער מער נישט די נאַטירלאַכע פאָדערונגען פון זיין קערפער.

א מענטש, אַז ער ווערט קראַנק, לויפט ער באַלד צום דאָקטאָר. דער דאָקטאָר פארשרייבט אים א רפואה. אָבער די רפואה קאָן אים ווינציק העלפן, סיידן ער מיידט אויס די אורזאכן, וואָס האָבן געפירט צו זיין קראַנקהייט. דער הייג־טיקער מענטש פאַרלאָזט זיך אָבער אינגאַנצן אויפ׳ן דאָק־טאָר, און אויף דער רפואה. דערפון נעמט זיך וואָס מענטשן האַלטן אין איין שלינגען רפואות, און הערן נישט אויף צו זיין קראַנק.

די חיה, זעט איר, איז שוין קליגער פון אונז. ווען א הונט ווערט קראנק, וועט איר באמערקן, אז ער גייט זיך אוועק אין א ווינקל, ציט זיך אויס אנטקעגן דער זון, און ליגט אזוי א פאר טעג. אבער דער הונט טוט נאך עפעס אין די פאר טעג: ער עסט נישט. זיין נאטירלאכער (נישט אטראפירטער) אינסטינקט זאגט אים, אז ער האט זיך איבער־געפרעסן, אדער נישט געגעסן די ריכטיקע שפייז. אין ביידע פאלן איז פאראן איין רפואה: נישט עסן, ביז די אנגעזאמלטע גיפטן אין קערפער וועלן ארויס, ביז ער וועט ווידער פילן א נאטירלאכן הונגער.

אזוי טוט א הונט. אזוי טוען אלע חיות.

ווען דער מענטש וואלט געווען באמת ציוויליזירט, וואלט ער באדארפט נאכפאלגן דעם ביישפיל פון דער חיה. די חיה ווייזט אים דעם ריכטיקן וועג. די חיה איז נענטער צו דער נאטור, און זי פילט בעסער די געזעצן און פאדערונגען פון דער נאטור.

דער מענטש קלערט: וואס דארף איך נעמען א ביישפיל פון דער נארישער חיה, ווען איך פארמאג אזא רייכע וויסנ־שאפט, און אזעלכע געניטע דאקטוירים? ער פארגעסט אבער, אז די וויסנשאפט און די דאקטוירים לעבן נישט זיין לעבן און עסן נישט זיין שפייז. ווען ער וואלט דאס געדענקט,

וואָלט ער פאַרשטאַנען, אַז די וויסנשאַפט און די דאָקטוירים קאָנען אים ווינציק העלפן, אַזוי לאַנג ווי ער אַליין איז אומוויסנד בנוגע די גרונט־כּללים פון זיין אייגן געזונט.

אונטער אַזעלכע אומנאַטירלאַכע אומשטענדן* איז גאַנץ נאַטירלאַך צו שטעלן די פראַגע: פאַרוואָס עסן מיר? ווען אַ מענטש ווייסט פאַרוואָס זיין קערפער פאָדערט שפּייז, דאַן ווייסט ער אויך ווי צו עסן, אין איינקלאַנג מיט אָט די פאָדערונגען.

די וויסנשאַפט, וואָס פאַרנעמט זיך מיט דער פראַגע פון שפּייז, הייסט דיעטעטיק. דיעטעטיק איז די וויסנשאַפט און קונסט פון ריכטיקער נאַרונג. זי לערנט אונז ווי צו באַשטימען דעם אויסוואַל, די פּראָפּאָרציע, די קאָמבינאַציע, די מאָס און די נוצן פון שפּייז. דאָס קאָן אייך אויסקוקען אַ ביסל צו קאָמפּליצירט, אָבער עס איז פיל איינפאַכער ווי עס קוקט אויס. אויב איר וועט פאָרזיכטיק איבערלייענען דאָס בוך, וועט איר איינזען ווי פּשוט און ווי פאַרשטענדלאַך דאָס איז. איר וועט אויך איינזען די נאַטירלאַכקייט און שכל׳דיקייט פון דעם גאַנצן פּלאַן, און איר וועט זיך וואונדערן, פאַרוואָס איר האָט אַזאַ איינפאַכע זאַך פריער נישט אויסגעפונען.

אין אונזער קערפער גייען שטענדיק אָן צוויי פּראָצעסן:

אַ פּראָצעס פון אויפבויאונג, און אַ פּראָצעס פון צעשטערונג. די ביידע פּראָצעסן ווערן אָנגערופן מעטאַבאָליזם. אין דער קינדהייט און יוגנט, ווען אונזער אָרגאַניזם איז פולשטענדיק געזונט, איז דער קאָנסטרוקטיווער, אָדער אויפבויענדיקער, פּראָצעס פיל שטאַרקער ווי דער צעשטערנדיקער. אין פאַר־לויף פון קראַנקהייט אָדער עלטער, האָט דער צעשטערנדיקער פּראָצעס, פאַרשטייט זיך, די אויבערהאַנט.

פון דעם ווערט קלאָר, אַז עפּעס מוז געטאָן ווערן, כדי צוריק אויפבויען דעם מאַטעריאַל, וואָס ווערט כסדר צעשטערט אין אונזער קערפּער. דאָס איז די אויפגאַבע פון שפּייז. דורך שפּייז קאָנען מיר פאַרריכטן דאָס וואָס ווערט קאַליע, און קרעפטיקן דאָס וואָס איז שוואַך.

אין אונזער קערפּער גייען אָבער אָן נאָך פּראָצעסן, חוץ דעם פּראָצעס פון קרעפטיקן און פאַרריכטן. אַזוי, למשל, איז פאַראַן דער פּראָצעס פון צוגרייטן די שפּייז, כדי אונזער קערפּער זאָל עס קאָנען נוצן. דער פּראָצעס ווערט אָנגערופן פאַרדייאונג, און ווערט דורכגעפירט מיט דער הילף פון גע־ווייסע פליסיקייטן, וואָס האָבן אַ באַשטימטע ווירקונג אויף אונזער שפּייז. אָט די פליסיקייטן ווערן, אַזוי צו זאָגן, פאַב־ריצירט פון דעם קערפּער גופא, און טאַקע פאַר זיין אייגענעם געברויך.

יענע טיילן פון אונזערע צעלן, וואָס ווערן צעשטערט, זענען זייער אויפרייצנדיק און גיפטיק. אויב זיי פאַרבלייבן אין קערפּער אין אַן אומגעענדערטער פאָרמע, וועלן זיי צע־שטערן אונזער לעבן. דעריבער ווען די צעשטערטע צעלן ווערן קאָמבינירט מיט געוויסע מינעראַלע עלעמענטן, ווערן זיי וויניקער אויפרייצנד און וויניקער שעדלאַך, און מיט דער צייט פאַרלאָזן זיי אינגאַנצן אונזער קערפּער. אָט די מינעראַלע עלעמענטן, וואָס דאַרפן עס מילדערן און אינגאַנצן פאַרטרייבן דעם שונא פון אונזער קערפּער, געפינען זיך אין שפּייז.

אין קורצן קאָן געזאָגט ווערן, אַז שפּייז איז די סוב־סטאַנץ, וואָס ווערט גענוצט אין אונזער קערפּער פאַר זיין וואַקסן און אַנטוויקלונג, פאַר דער ערזעצונג פון די צע־שטערטע צעלן, און פאַר דער דורכפירונג פון אָרגאַנישע פונקציעס.

איצט בלייבט די פראַגע: וועלכע שפּייזן דאַרפן מיר עסן, כדי צו דעקן די אַלע באַדערפעננישן פון קערפּער? כדי צו באַשטימען, וועלכע כעמישע עלעמענטן אונזער שפּייז דאַרף אַנטהאַלטן, מוזן מיר קודם וויסן: פון וועלכע כעמישע עלעמענטן איז אונזער קערפּער צוזאַמענגעשטעלט.

ווען דער מענטשלאַכער קערפּער וואָלט דורכגעגאַנגען א

פראַצעס פון פולשטענדיקער אויפלייזונג, וואָלט מען אין אים געפונען די פאָלגנדיקע 16 כעמישע עלעמענטן:

אָקסיגען	אייזן
קויל־שטאָף	פלאָרין
הידראָגען	קאַלסיום
פאָספאָר	סאָדיום
מאַגנעזיום	סיליקאָן
ניטראָגען	מאַנגאַנעז
פאָטאַסיום	קלאָרין
סולפור	יאָד

די אַלע 16 כעמישע עלעמענטן געפינען זיך אין דער נאַטור. אָבער אין דער נאַטור זיינען זיי פאַראַן אין אַ רויער פאָרמע, און אַזוי קאָן מען זיי נישט עסן. דער מענטש קאָן למשל נישט עסן סולפור אין דער רויער פאָרמע. דאָס זעל־ביקע איז מיט אייזן. אייזן איז זייער נויטיק פאַר אונזער געזונט, אָבער מיר קאָנען נישט קריגן דעם עלעמענט דורך עסן דראָט. דער דאָזיקער עלעמענט געפינט זיך אויך אין דער פאָרמע פון מעדיצינען. אויב אָבער מען נעמט אים כסדר אין אַזאַ פאָרמע, שטערט ער אונזער פאַרדייאונג, פאַר־אורזאַכט קאָפּ־שמערצן און פאַרשטאָפּונג.

אויך קאָן מען נישט קריגן דעם עלעמענט קאַלסיום דורך שלינגען שטיינער אָדער עסן קרייד, הגם שטיינער און קרייד אנטהאַלטן דעם עלעמענט. ווען אַ מענטש זאָל פּרואוון עסן קאַלסיום (לאַים) אין אַזאַ פאָרמע, וואָלט עס געווען זייער געפערלאך. דאָס זעלביקע קאָן געזאָגט ווערן וועגן אַלע אַנדערע כעמישע עלעמענטן.

כדי די אַלע עלעמענטן זאָלן זיין אומשעדלאך און נוצלאך, מוזן זיי אריינקומען אין אונזער קערפּער אין אַן אָרגאַנישער פאָרמע — דאָס הייסט, אין דער פאָרמע פון פּרוכט, גרינסן און אַנדערע שפּייזן.

איצט לאָמיר זען, וואָס איז די אויפגאַבע פון יעדן פון די 16 עלעמענטן, און וועלכע שפּייז דאַרפן מיר עסן, כדי צו נערן זיי אויף אַ ריכטיקן אופן.

אָקסיגען

אָקסיגען איז דאָס בלוט פון אונזער לעבן, און דאָס לעבן פון אונזער בלוט. אַ מענטש, וואָס וועגט 150 פונט, פאַרמאָגט 97 פונט אָקסיגען; עס איז דער וויכטיקסטער כעמישער עלעמענט אין אונזער קערפּער. ווען דער עלעמענט פעלט, דאַן פאַרלירן מיר וואָג, מיר ווערן בלוט־אָרים, א. אַז. וו.,

און דאָס פירט צו מוטלאָזיקייט און א האָפנונגסלאָזן קוק אויפ'ן לעבן.

צו קריגן אָט דעם וויכטיקן עלעמענט, איז נויטיק א סך לופט, ריינע וואסער און פרישע גרינסן און פרישע פרוכט.

קויל־שטאָף (קאַרבאָן)

אומגעפער א פינפטל פון אונזער קערפער באשטייט פון קויל־שטאָף, אָדער קארבאָן. קויל־שטאָף, אקוראט ווי אַלע אנדערע עלעמענטן, איז נויטיק, אָבער צופיל איז שעדלאך. עס שטערט די מונטערקייט פון מארך, פאראורזאכט שרעק, א שלעכטן זכרון, טעמפּקייט, פוילקייט, און פארקלענערט דעם מענטשנס אמביציע און קראפט. ווען א מענטש זאָל עסן נאטירלאכע שפייז, וואָלט אוממעגלאך געווען ער זאָל קריגן צופיל קויל־שטאָף. דאָס קריגן מיר פון ראפינירטע (אָפּגע־צערטע) שפייזן. אויב איר ווילט זיין געזונט זאָלט איר אויסמיידן די פאָלגנדיקע שפייזן:

ווייס ברויט	געבעקס
קרעקערס	ספּאגעטי
פודינגס	מאקאראָני
קענדי	פּאָלירטער רייז
צוקער	צעריבענע קארטאָפלעס

צוקער און סטאַרטש פּראָדוציר̈ן קאַרבאָן, און זענען שעדלאַך און אָפּט געפערלאַך פאַר אונזער לעבן. אויב איר קאָנט זיך אײַנגאַנצן נישט אָפּזאָגן פון אָט די שעדלאַכע שפּייזן, זאָלט איר, ווייניקסטנס, עסן וואָס ווינציקער פון זיי.

הידראַגען

הידראָגען האַלט דעם קערפּער קיל, פאַרמיידט געשווירן און שמערצן. עס האַלט אויך דעם קערפּער יונג.

פרישע פרוכט און וואַסערדיקע גרינסן זענען רייך אין הידראָגען.

פאָספאָר

אָן דעם כעמישן עלעמענט אין אונזער אָרגאַניזם, פילן מיר זיך מיד, און ווערן בלוט־אָרים. פאָספאָר איז פונקט אַזוי וויכטיק ווי אָקסיגען, ווייל בלוט־אָרימקייט מיינט קראַנקהייט. די פאָלגנדיקע שפּייזן אַנטהאַלטן פאָספאָר:

לעטוס	עפּל
סעלערי	ציבעלע
ספּינאַטש	טאָמייטאָס
רויע קרויט	מאַנדלען
וועלשענע ניס	ווייַנטרויבן
פלוימען	פּיטשעס
קאַרשן	באַרלי

מאַגנעזיום

מאַגנעזיום האַלט אויף דעם קערפּער קיל, און פאַרהיט דעם געהירן פון ווערן אנטצונדן אין צייט פון אויפרעגונג אָדער ערגערניש. מאַנגל אין מאַגנעזיום פאַראורזאַכט נער־וועזיטעט, פאַרשטאָפּונג, נעוראסטעניע, חלשות, און קאָן אויך פירן צו משוגעת. פאָלגנדיקע שפּייזן אַנטהאַלטן מאַגנעיזיום:

עפּל	נים
קאַרשן	האָל ווהיט
גרינסן	לימענעס
מאַראַנצן	מילך

רויע איי־געלכלאך

נייטראָגען

אַ מאַנגל אין ניטראָגען פירט צו אויפרעגונג, אימפּאָל־סיווקייט, א. אַז. וו. עס שטערט אויף דעם אָקסיגען פון אונזער קערפּער.

אַלערליי רויע נים זענען די בעסטע שפּייז צו קריגן דעם כעמישן עלעמענט ניטראָגען אין אונזער קערפּער.

פּאָטאַסיום

פּאָטאַסיום נערט דעם קערפּער, גיט אים געזונט, קראַפט און מאַכט אימשטאַנד שנעל געהיילט צו ווערן אין פאַל פון קראַנקהייט. מאַנגל אין פּאָטאַסיום פאַראורזאַכט פאַר־שטאָפּונג, שוואַכקייט און פאַרלוסט פון וואָג. די שפּייזן, וואָס אנטהאַלטן פּאָטאַסיום, זענען:

רויע איי־געלכלאַך	בוריקעס
לעטוס	פּיטשעס
פּעטרעשקע	אָליוון
האָל ווהיט	קאַטעדזש קעז
עפּל	אַספּאַראַגוס
פייגן	סעלערי
מערן	רויע קרויט
ספּינאַטש	פלוימען
ציבעלעס	סטראָבערים

סולפור

סולפור שטויסט ארויס די גיפטן פון אונזער קערפּער, שטאַרקט די נערוון, און גיט לעבן, קראַפט און שיינקייט צו אונזערע האָר.

סולפור איז זייער אַ וויכטיקער עלעמענט פאַר אונזער קערפּער, אָבער ער טאָר נישט גענומען ווערן אין אַ געקאָכ־טער פאָרמע — געקאָכטע סולפור־שפּייזן זענען זייער שעד־לאַך פאַר די נערוון. געקאָכטע סולפור־שפּייזן (פּונקט ווי שפּייזן, וואָס אנטהאלטן קויל־שטאָף), פאַראורזאַכן פאַר־שידענע מאָגן־קראַנקהייטן. אַזעלכע שפּייזן פאַראורזאַכן אויך „גאַז" אין מאָגן. געקאָכטע אייער, קרויט און פּאַסטערנאַק פאַרמאָגן צופיל סולפור. נערוועזע אָדער עמפּינדלאַכע מענטשן זאָלן אַזעלכע שפּייזן נישט עסן.

אויב איר ווילט קריגן די נויטיקע סולפור־שפּייזן, דאַן עסט רויע קרויט, רויע ציבעלעס, רעטאַך און רויע איי־נעלכלאַך.

אייזן

נישטאָ קיין בעסערע רפואה פאַרן קערפּער, ווי אייזן. אָבער ווען אייזן ווערט גענומען אין דער פאָרמע פון מעדי־צין, רייצט עס די גדערים, און קאָן נישט אַסימילירט ווערן אין אונזער קערפּער. דער אייזן, וואָס געפינט זיך אין אונזער בלוט, טרייבט פאַנאַנדער דעם אָקסיגען פון די לונגען אין אַלע ווינקעלאַך פון קערפּער, און דאָס איז זייער נויטיק. עס ברענגט געזונט, קראַפט, אַמביציע, ערפאָלג און גליק.

ווען איר זעט א מענטשן, וואָס איז דאַר, בלייך, דערשלאָגן און בלוט־אָרים, מעגט איר זיין זיכער, אז זיין שפּייז מאַנגלט אין אייזן. מאנגל אין אייזן מיינט קראנקייט און צרות, אייזן געפינט מען אין די פאָלגנדיקע שפּייזן:

לעטוס	גרינע אַרבעס
האָל ווהיט	ספינאַטש
ראָזשינקעס	באַרן
פלוימען	נים
סעלערי	ציבעלע
קאַרשן	וויינטרויבן
פיטשעס	גרינע פאַסאָלעס

רויע איי־געלכלאך

פלאָרין

פלאָרין איז דער עלעמענט, וואָס איז שטענדיק גרייט צו באַקעמפן קראנקהייטן. פלאָרין איז איבערהויפּט וויכטיק אלס באקעמפער פון ווענערישע קראנקהייטן. א מאַנגל אין פלאָרין שוואַכט אָפּ אונזער ווידערשטאַנד געגן אָנשטעקנדיקע קראנקהייטן. מענטשן, וואָס ליידן פון טובערקולאָזע, אין סיי־וועלכער פאָרמע, פון פאַרגרעסערטע אָדערן, פּאַראַליז, סיפילים, נירן־ אָדער גאַל־שטיינער, און וועלכע פילן זיך בכלל

שוואך, נויטיקן זיך אין פלאָרין. די פאָלגנדיקע שפּייזן אנטהאלטן פלאָרין:

ספּינאטש	האָל ווהיט
מילך	קנאָבל
ציבעלע	אָוטס
גרינסן	וואָטערקרעס
רויע קרויט	בוריקעס

רויע איי־געלכלאך

קאָלסיום

קאָלסיום בויט די ציין און די ביינער, גיט קראַפט און זיכערקייט די ארטעריען און דעם פּולס. אויב איר מאנגלט אין קאָלסיום, דאַן האָט איר אַ שוואכן ווילן, אַ שלעכטן זכרון, ווינציק אויסדויער, און שלעכטע ציין. קאָלסיום קריגט מען פון די פאָלגנדיקע שפּייזן:

מילך	האָל ווהיט
ספּינאטש	רובארב
קנאָבל	גרייפּ פרוט
קעז	מאראנצן
ציבעלע	לימענע
פיינעפל	איי־געלכלאך

סאָדיום

סאָדיום איז זייער אַ וויכטיקער עלעמענט, ווייל עס העלפט האַלטן דעם קערפּער ריין. אַ מאַנגל אין סאָדיום פירט צו פריציייטיקער אַלטקייט, עס פאַראורזאַכט זויער־שטאָף, אַר־טעריאָ־סקלעראָזיס, טויבקייט, קאַטאַר, און אַן אויסגעהונ־גערטן קערפּער. סאָדיום קריגט מען פון די פאָלגנדיקע שפּייזן:

סעלערי	רויע פּאַסטערנאַק
אַספּאַראַגוס	עפּל
פּיטשעס	רויע ניס
רויע מערן	אוגערקעס
ספּינאַטש	סטראָבערים
פייגן	איי־געלכלאַך

סיליקאָן

סיליקאָן איז אַ וויכטיקער אַנטיסעפּטיק, און פאַרמיידט פּיל קראַנקהייטן. עס פאַרמיידט טומאָר, ראַק, טובערקולאָזע און גיט געשלעכטליכע קראַפט. מאַנגל אין סיליקאָן פירט

צו נערוון־שוואכקייט, אָפּצערונג און פאַרשידענע קראַנקהייטן. סיליקאָן קריגט מען פון:

האָל ווהיט	קאַרשן
ספינאַטש	עפּל
רויע איי־געלכלאַך	מערן
נים	וויינטרויבן
רויע קרויט	גרינסן

פּיטשעס

מאַנגאַנעז

מאַנגאַנעז איז זייער וויכטיק פאַר די נערוון און פאַר'ן געהירן, און מאַנגל אין מאַנגאַנעז פאַראורזאַכט אַ צעטומלטן מוח, זאָרג, א. אז. וו. מאַנגאַנעז קריגט מען פון:

גרינסן	נים
ענדייוו	קרעס

רויע איי־געלכלאַך

קלאָרין

קלאָרין העלפט האַלטן דעם קערפּער ריין, פּונקט ווי סאָדיום. עס העלפט פאַרדייען די שפּייז, און העלפט קריגן שטול־גאַנג. מאַנגל אין קלאָרין פאַראורזאַכט קאַטאַר, נער־

וועזיטעט, מאָגן־צרות און פּיאָריע. קלאָרין געפינט זיך אין די פאָלגנדיקע שפּייזן:

לעטום	ספּינאַטש
רויע מילך	רויע מערן
רויע קרויט	אוגערקעס
רעטאַך	אספּאַראַגוס

רויע איי־געלכלאַך

יאָד

יאָד באשיצט אונזער געהירן, און אויך אונזער נערוון־סיסטעם פון קערפּערלאַכע גיפטן. מאַנגל אין יאָד פאַראור־זאַכט גוידער, א שנעלן אָדער לאַנגזאַמען פּולס, הארץ־קלאַפּן, אויפרעגונג, א. אז. וו. פאָלגנדיקע שפּייזן אנטהאַלטן **יאָד:**

מאַראַנצן־זאַפט	סטראָבעריס
וויינטרויבן	עפּל
טאָמייטאָס	רויע איי־געלכלאַך
קנאָבל	שוועמלאַך
ארטיטשאָקס	ציבעלע
פּיינעפּל	באַרן

דער לעזער וועט באמערקן, אַז כמעט אַלע כעמישע עלעמענטן, וואָס אונזער קערפּער האָט נויטיק, געפינט מען

אין גרינסן, פרוכט, ניס, מילך, אייער און געטריידן. דאָס מיינט, אז א מענטש קאָן זיך גאנץ לייכט באגיין אָן פלייש אָדער פיש.

עס איז נישט אונזער אויפגאבע צו אגיטירן א וועגעטאַרישע דיעטע. דאָ ווערט אָנגעוויזן א ראַציאָנאלע, א געזונטע און א נאַטירלאַכע דיעטע. אָבער צום גליק באשטייט אזא דיעטע גראָד פון דאָס רוב וועגעטאַרישע שפייזן. מיר זאָגן „צום גליק", ווייל די שפייזן, וואָס די נאטור האָט פאר אונז צוגעגרייט, זענען די בעסטע, די ריינסטע און נארהאפטסטע. זיי זענען גוט פאר יעדן מענטש, אָן אונטערשיד פון עלטער, צושטאַנד אָדער באשעפטיקונג.

אָבער צו דער פראַגע פון פלייש וועלן מיר זיך נאָך אומקערן שפעטער.

ווי אַזוי צו עסן

איצט ווייסט איר שוין פאַרוואָס אייער קערפּער פאָדערט שפּייז, און וועלכע אויפגאַבן שפּייז האָט אין אייער קערפּער. איר ווייסט אויך וועלכע שפּייז צו נוצן. דאָס הייסט, אַלזאָ, אַז די פראַגע פאַרוואָס מיר עסן, האָט טיילווייז אויך פאַר־ענטפערט די פראַגע וואָס צו עסן.

אָבער דאָס איז נישט גענוג. איר מוזט אויך וויסן ווי אַזוי צו עסן. דאָ קומען מיר אייגנטלאך צום סאַמע וויכטיקסטן טייל פון דער נאַרונג־פראַגע.

דער מענטש איז אַ באַשעפעניש פון געוואוינהייטן. אין משך פון די דורות, וואָס ער געפינט זיך אויף דער ערד, האָט דער מענטש אָנגעזאַמלט אַ סך שעדלאַכע געוואוינהייטן, און ביסלעכווייז פאַרדאָרבן זיינע נאַטירלאַכע אינסטינקטן. די אינסטינקטן זענען דעם מענטשנס גרעסטע באַשיצער. אָבער ווען איז דאָס געדעדט געוואָרן? ווען זיי זענען נאָרמאַל, אַקטיוו און נישט אַטראָפירט. ביי די מערסטע היינטיקע

מענטשן זענען אָבער די אינסטינקטן געגליכן צו פיינע וואָג־שאָלן, וואָס מען האָט געלאָזט פאַרזשאַווערט ווערן. דאָס איז באַזונדערס אמת בנוגע אונזער נאַרונג. דערפאַר מוז אַ היינ־טיקער מענטש אָנקומען צו דער וויסנשאַפט, אויב ער וויל וויסן ווי אַזוי צו עסן.

אַ מענטש דאַרף עסן כדי צו געבן זיין קערפּער די נויטיקע נאַרונג־שטאָפן. ער דאַרף אָבער נישט עסן סתם צוליב פאַרגעניגן, געזעלשאַפטלאַכקייט אָדער געוואוינהייט. דאָס פירט צו איבערעסן. איבערעסן איז דער גרעסטער און באַקאַנטסטער נאַרונג־פעלער ביי היינטיקע מענטשן. דאָס וואַרפט אָן איבעריקע אַרבעט אויף'ן מאָגן, די געדערים, לע־בער, נירן, האַרץ, לונגען און אויף די דריזן. עס פאַרצערט אויך אַ היפּשע מאָס נערוון־ענערגיע.

פון צופיל עסן ווערט דער אָרגאַניזם פאַרשטאָפּט און פאַר'סמ'ט. די אומפאַרדייעטע שפּייז ווערט זויער, פוילט און באַשאַפט כל המינים גיפטן. אין אַזאַ פאַל מוז אַ מענטש ווערן קראַנק. אויב איינער האָט אַ שטאַרקן אָרגאַניזם, אָדער שטאַרקע פאַרדייאונג־כחות, וועט ער זיך אַ שטיקל צייט אַרויסדרייען פון אַ צרה, אָבער סוף כל סוף וועט ער באַצאָלן דעם פּרייז. אַזעלכע „העלדן" דאַרפן געדענקען דאָס ווערטל: „אַ שכור וועט אפשר דערלעבן אַלט צו ווערן, אָבער אַ פרע־סער נישט".

אפילו די תורה האָט געפונען פאַר נויטיק זיך אָפּצו־שטעלן אויף דער פראַגע פון איבערעסן. דאָס קאָן מען זען פון דער שטראָף, וואָס עס פלעגט קריגן אַ זולל וסובה (אַ פרעסער און זויפער). מען פלעגט אים באַוואַרפן מיט שטיי־נער.

נישט נאָר דאַרפן מיר עסן בלויז אַזוי פיל וויפל אונזער קערפּער פאָדערט, נאָר מיר דאַרפן אויך זען, אַז די שפּייזן וואָס מיר עסן, זאָלן נישט אַנטהאַלטן קיין שעדלאַכע עלעמענטן. די שפּייז דאַרף זיין געזונט, פריש און אַזוי נאַטירלאַך ווי מעגלאַך. אַלע אומנאַטירלאַכע שפּייזן — ראַפינירטע, קאָנ־סערווירטע אָדער כעמיש־באַהאַנדלטע — זאָלן אויסגעמיטן ווערן. אַלע געטרוקנטע שפּייזן, וואָס זענען דורכגעגאַנגען אַ כעמישן פּראָצעס: ווייסער צוקער, ווייס מעל, פּאָלירטע רייז, קאָנסערווירטע פליישן אָדער פיש דאַרפן אויסגעשלאָסן ווערן פון אונזער דיעטע.

האָט שטענדיק אין זינען די פאָלגנדיקע צוויי כללים: עסט בלויז וויפל סיאיז נויטיק פאַר אייער קערפּער; און עסט פרישע, ריינע, געזונטע און נאַטירלאַכע שפּייז. ווען אַ מענטש זאָל אָנווענדן בלויז די צוויי כללים — נישט איבערעסן זיך, און עסן פּאַסיקע שפּייז — וואָלט עס אויך געווען גענוג אויף צו פאַרמיידן קראַנקהייט. נאָך אַמאָל: מעסיקייט און

גאַטירלאכקייט זענען די צוויי סאַמע וויכטיקסטע כללים פון עסן.

אויב איר ווילט זיין געזונט, זאָלט איר אָפּהיטן די פאָלגנדיקע כלים:

1. עסט בלויז ווען איר זענט הונגעריק.

דער דאָזיקער כלל איז אזוי וויכטיק, אז מען וואָלט אים געמעגט איבערזאָגן הונדערט מאָל.

הונגער איז די שטימע, וואָס די נאַטור נוצט אויף אָנצוזאָגן אונז, אז מיר דאַרפן שפּייז. קיין אַנדער אמת׳ער סימן אז מען דאַרף עסן איז נישטאָ. די שעה, וואָס מיר האָבן באַשטימט צו עסן, און די געוואוינהייט צו עסן אין אַ באַשטימטער שעה, זענען נישט די ריכטיקע סימנים.

עס איז אָבער פאַראַן אַ גרויסער חילוק צווישן הונגער און אַפּעטיט. אַפּעטיט איז אַ ליגנערישער הונגער, אַ „באַשעפעניש” פון געוואוינהייט און אנטוויקלונג, און ער קאָן קומען צוליב פאַרשידענע אורזאַכן. אמאָל דערפאַר, ווייל דער זייגער האָט געשלאָגן צוועלף, אמאָל ווייל מיר האָבן אַ לעק געטאָן אָדער אַ שמעק געטאָן געוויסע שפּייז, און אמאָל דערפאַר, ווייל מיר נוצן פאַרשידענע זאַכן (אַ שנעפּסל, זויערע אוגערקע, זאַלץ, פעפער) וואָס רייצן־אָן אויף אונז דעם

אפעטיט. יאָ, דאָס וואָרט „אָנרייצן” איז זייער אין פּלאַץ, ווייל אַ צערייצטער אַפּעטיט איז נאָך ערגער און געפערלאכער פון אַ צערייצטער חיה. אין געוויסע קראַנקהייטן, פילט דער מענטש אַ שטענדיקן און כמעט אומדערזעטלאכן אַפּעטיט. אָבער דאָס זענען נישט קיין סימנים פון אמת'ן, נאַטירלאכן הונגער. אַ מענטש קאָן פונקט אַזוי האָבן אַן אַפּעטיט פאַר טיטון, קאַווע, טיי, אַלקאָהאָל, אָפּיום, אָבער דאָס איז נישט קיין הונגער, ווייל די אַלע זאַכן דינען נישט דעם פיזיאָלאָגישן נוצן פון אונזער קערפּער.

אַפּעטיט איז גיכער אַזאַ מין יאַדעניש, אָבער די יאַדעניש באַפאַלט מערסטנס די פרעסער. ווען מען גיט נאָך דעם אַפּעטיט, מיינט מען, אַז מען איז שוין זאַט, און אַז מען האָט אַזוי ארום געשטילט דעם אמת'ן, נאַטירלאכן הונגער. דאָס איז אַ טעות. אמת'ער הונגער יאַדעט נישט. ער קומט ספּאָנטאַן, אָן וועלכע עס איז אויסערלאכע רייצונגען. ווען אַ מענטש איז באמת הונגעריק, רינט אים די סלינע פון מויל — דער קלאָרסטער אָנזאָג פון הונגער. אַפּעטיט רופט נישט ארויס קיין סלינע. אַפּעטיט יאַדעט בלויז, און דערגייט די יאָרן, אָן שום פאַרוואָס.

אַ הונגעריקער מענטש קאָן עסן אַ שטיקל טרוקן ברויט, און האָבן הנאה פון דעם. אָבער אַ מענטש, וואָס האָט

בלויז אפעטיט, קאָן נישט עסן, סיידן די שפּייז איז קודם באזאלצן, באפעפערט און געווירצט. אויב די שפּייז רייצט נאָר זיין גומען, קאָן ער אויפעסן א גרויסן, שווערן מאָלצייט, כאָטש ער איז אין אמת'ן נישט הונגעריק. פיל קליגער וואָלט זיין, ווען אזא מענטש זאָל ווארטן, ביז ער ווערט טאקע אויף אַן אמת הונגעריק.

דער פּלאַן פון עסן דריי מאָלצייטן א טאָג איז א מאָדערנע איינפירונג. אין דער געשיכטע איז נישט באקאנט קיין שום פּארצייטיק פאָלק, וואָס זאָל האָבן פראקטיצירט אָט די גע־וואוינהייט. די אמאָליקע מעכטיקע גריכן און רוימער פלעגן עסן בלויז איין מאָלצייט א טאָג. ס'א סברה, אז זייער פיזישע, גייסטיקע און מאָראַלישע געזונקענקייט, וואָס איז שפּעטער געקומען, איז געווען א רעזולטאט פון דעם, וואָס זיי האָבן אָנגעהויבן פרעסן און זויפן.

די אידן, פון משה רבינו'ס צייטן אָן ביז דער איצ־טיקער צייט־רעכענונג, האָבן נישט געגעסן מער ווי איינמאָל א טאָג. בלויז זעלטן פלעגן זיי עסן אביסל פרוכט מיטאָג־צייט. די פעלקער, וואָס לעבן אינ'ם אָריענט, פראקטיצירן נאָך עד היום מעסיקייט ביים עסן.

די בעסטע צייט צו עסן איז: ווען מען איז הונגעריק, ווען דער מאָגן איז בכח די שפּייז ריכטיק צו פאַרדייען.

2. ווען איר ליידט שמערצן, ווען איר זענט אויפ־גערעגט, אָדער ווען איר האָט פיבער, זאָלט איר נישט עסן.

יעדער פון אָט די צושטאַנדן שטערט די פליסיקייט פון די פאַרדייאונג־זאַפטן, ציט־אָפּ די נערוון־ענערגיע פון די פאַר־דייאונג־אָרגאַנען, און שטערט פאָלגלאָך די פאַרדייאונג. ווען אַ מענטש ליידט גרויסע שמערצן, אָדער ער האָט אַ הויכע טעמפּעראַטור, וויל ער סיי־ווי נישט עסן. אָבער אפילו ווען דער פאַרלאַנג צו עסן איז יאָ פאַראַן, טאָר מען אונטער אַזעלכע אומשטענדן נישט עסן. איר וועט באַמערקן, אַז אַ חיה וואָס ליידט, וועט אינסטינקטיוו אויסמיידן עסן.

אויב מען עסט אין צייט פון פיבער, ווערט דער פיבער גרעסער. אַ מענטש וואָס האָט פיבער, דאַרף פאַסטן.

ווען מען איז אויפגערעגט, דערשראָקן אָדער באַזאָרגט, דאַרף מען אויך נישט עסן. די שפּייז קאָן דאַן נישט פאַר־דייעט ווערן. נאָך מער: עס זויערט און פאַרגיפטעט דעם קערפּער.

דער פאָלגנדיקער עקספּערימענט, וואָס איז איינמאָל גע־מאַכט געוואָרן מיט אַ קאַץ, באַווייזט דעם אמת פון דעם, וואָס איז דאָ געזאָגט געוואָרן. מען האָט אַ קאַץ געגעבן אָפּצועסן אַ גוטן מאָלצייט, דערנאָך באַטראַכט איר מאָגן

מיט דער הילף פון עקס־שטראַלן. דער מאָגן פון דער קאַץ האָט געאַרבעט זייער נאָרמאַל. מיט אַמאָל האָט מען אַריינ־געפירט אַ הונט אין צימער. די קאַץ האָט זיך דערשראָקן. אירע מוסקלען זענען פּלוצים געוואָרן שטייף און באַוועגלאָז. האָט מען דעם מאָגן פון דער קאַץ נאָך אַמאָל באַטראַכט מיט עקס־שטראַלן, און עס האָט זיך אַרויסגעוויזן, אַז דער פּראָ־צעס פון פאַרדייאונג איז אינגאַנצן אָפּגעשטעלט געוואָרן. שפּעטער, אַז מען האָט דעם הונט אַרויסגעפירט, האָט די קאַץ זיך באַרואיקט — און איר מאָגן האָט ווידער אָנגעהויבן אַרבעטן נאָרמאַל.

דער דאָזיקער עקספּערימענט (און אַזעלכע עקספּערימענטן קאָן מען אָנגעבן נאָך) באַווייזט ווי שעדלאַך עס איז צו עסן אין צייט פון שרעק, זאָרג אָדער ערגערניש.

מיר חזר'ן איבער נאָך אַמאָל: ווען איר האָט שמערץ, זאָרג אָדער פיבער, זאָלט איר נישט עסן. און אויב אַ מאָלצייט פאַרשאַפט אייך געוויסע שמערצן, זאָלט איר נישט עסן נאָך אַמאָל, ביז וואַנען די שמערצן וועלן אַריבער.

3. אין צייט פון אַרבעט, אָדער באַלד נאָך דער אַרבעט, אָדער תיכף נאָך אַ שווערער פיזישער אָדער גייסטיקער אָנשטרענגונג, זאָלט איר נישט עסן.

ווען דער מאַרך אָדער די מוסקלען אַרבעטן, נויטיגן זיי

זיך אָן אַ גרעסערער מאָס בלוט. דאָס בלוט מוז דאַן קומען פון אַן אַנדער טייל פון קערפּער. היינט, ווען איר עסט אין צייט פון אַרבעט, געפינט זיך אַ טייל בלוט פון די פאַרדייאונג־אָרגאַנען אין אייערע מוסקלען, אָדער אין אייער מאַרך. צוליב דעם קאָן די שפּייז דאַן נישט פאַרדייעט ווערן ווי עס דאַרף צו זיין.

איר ווייסט באמערקן, אַז אַ חיה רוט זיך אָפּ גלייך נאָכ'ן עסן. מען האָט אַמאָל אָנגעגעסן אַ הונט, און אים דערנאָך, גלייך נאָכ'ן עסן, גענומען אויף .יאַגט. נאָכדעם ווי דער הונט איז זיך אָנגעלאָפן, האָט מען אים געטויט, און געעפנט זיין מאָגן. עס האָט זיך אַרויסגעוויזן, אַז דאָס פליש, וואָס דער הונט האָט געגעסן, איז געבליבן אין זיין מאָגן אין דעם זעלביקן צושטאַנד, ווי ער האָט עס אַריינגענומען. אַ צווייטער הונט, וואָס איז פאַרבליבן אין דער היים נאָכ'ן עסן, האָט זיין שפּייז ריכטיק פאַרדייעט.

דאָס ערקלערט זיך זייער גרינג. אין דער צייט ווען דער הונט איז געלאָפן, האָט ער גענוצט דאָס גאַנצע בלוט זיינס, און זיין גאַנצע נערוון־ענערגיע. די פאַרדייאונג האָט געמוזט וואַרטן.

עסן צווישן מאָלצייטן, איז אויך אַ פּאָפּולערע געוואוינהייט ביי מערסטע מענטשן. הייסן הייסט עס, אַז מען כאַפּט

אַ „לייכטן בים“, אָדער אַ „נאַש“. אין אמת׳ן אָבער עסן מאַנכע מענטשן אַ סך מער צווישן די מאָלצייטן, ווי ביי די מאָלצייטן. דאָס איז זייער שעדלאַך. עס גיט נישט די פאַר־דייאונג־אָרגאַנען קיין מעגלאכקייט זיך אָפּצורוען.

4. טרינקט נישט צוזאַמען מיט אייער מאָלצייט.

דאָס איז זייער אַ וויכטיקער כלל, און מוז שטרענג אָפּגעהיט ווערן. עס מיינט: נישט טרינקען קיין וואַסער, קאַווע, טיי, קאַקאָ אָדער אַנדערע געטראַנקען אין צייט פון עסן. די געטראַנקען טראָגן מיט זיך אַראָפּ די אויפגעלייזטע (און פאָלגליך אָפּגעשוואַכטע) פאַרדייאונג־פליסיקייטן, און דאָס איז זייער שעדלאַך פאַר דעם פאַרדייאונג־פּראָצעס.

טרינקען ביים עסן פירט אויך צו דער געוואוינהייט פון שלינגען דאָס עסן. אָנשטאָט ריכטיק צוקייען די שפּייז, שלינגט מען עס אַרונטער אינאיינעם מיט דעם געטראַנק. פון דעם מוזט איר זיך אומבאדינגט אָפּגעוואוינען.

מילך איז אַ שפּייז, און נישט בלויז אַ געטראַנק. מילך מוז דעריבער געזופּט ווערן, כדי עס זאָל זיך גוט אויסמישן מיט דעם לייכעץ פון מויל. בעת איר טרינקט מילך, זאָלט איר קיין זאַך אין מויל נישט האָבן.

קאַלטע געטראַנקען, ווי וואַסער, לעמאָנאַד, אייז־טיי, א.

אז. וו., וואָס ווערן אָפּט געטרונקען ביים עסן, שטערן די פאַרדייאונג פון שפּייז.

זייער הייסע געטראַנקען שוואַכן־אָפּ און רעגן־אויף דעם מאָגן.

געדענקט: טרינקען ביים עסן איז זייער שעדלאַך. וואַסער זאָל געטרונקען ווערן ווייניקסטנס 15 מינוט פאַר'ן עסן, און ווייניקסטנס אַ שעה נאָכ'ן עסן.

5. צוקייט גוט דאָס עסן, איידער איר שלינגט עס אַראָפּ.

דאָס איז זייער אַ וויכטיקער כלל. די פאַרדייאונג פון שפּייז הויבט זיך באמת אָן אין מויל. שפּייז וואָס איז נישט ריכטיק צוקייט געוואָרן, פאַרדייעט זיך שווער, און איז שעדלאַך פאַר'ן מאָגן. חוץ דעם, ווען איר שלינגט אַראָפּ אַ ביסן איידער איר צוקייט אים גוט, קאָן עס פירן צו איבערעסן, און צו אַ סך אַנדערע מאָגן־צרות.

קאָמבינאַציעס פון שפּייז

וועגן דער פראַגע, ווי אזוי צו קאָמבינירן שפּייז, איז זייער פיל געשריבן געוואָרן. דאָך קאָן די פּראַגע ערקלערט ווערן דורך עטלאַכע כּללים.

וואָס מער־ערליי געריכטן איר עסט ביי א מאָלצייט, אַלץ שווערער מאַכט איר דעם פּראָצעס פון פאַרדייאונג. די צאָל געריכטן דאַרף זיין באַגרעניצט. העכסטנס פיר געריכטן זענען גענוג. געוויס עסט מען מער ווי פיר געריכטן ביי א מאָל־צייט. אָבער דאָס פירט צו קראַנקהייט. אמת, אונזער קער־פּער דאַרף טאַקע פאַרשידענע כעמישע עלעמענטן, וואָס מען געפינט אין פאַרשידענערליי שפּייזן, אָבער דאָס מיינט נישט, אז מען דאַרף זיי אריינקריגן אַלע מיט אמאָל.

פּאָלגנדיקע שפּייז־קאָמבינאציעס זענען שעדלאך:

עסט נישט קראָכמעל־שפּייזן צוזאַמען מיט זויער־שטאָף־שפּייזן אין דעם זעלביקן מאָלצייט.

דאָס הייסט, איר זאָלט נישט עסן געטריידן (סיריעלס) און ברויט און קאַרטאָפּלעס צוזאַמען מיט מאַראַנצן, גרעיפּ־פרוט, פּיינעפּל אָדער פּיטשעס. נישט נאָר שטערט דער זויער־שטאָף די פאַרדייאונג פון דעם קראָכמעל (קאַרבאָהידראַט), נאָר עס פאַראורזאַכט אויך אַ זויערקייט אין מאָגן. די זויערקייט צעשטערט די שפּייז, און באַשאַפט אַ סך קויל־שטאָף און אַלקאָהאָל.

עסט נישט אַ קאָנצענטרירטן פּראָטעין צוזאַמען מיט אַ קאָנצענטרירטן קאַרבאָהידראַט אין דעם זעלביקן מאָלצייט.

דאָס הייסט, איר זאָלט נישט עסן פלייש, אייער אָדער קעז צוזאַמען מיט ברויט, געטריידן, קאַרטאָפּלעס אָדער גע־בעקס. אַזאַ קאָמבינאַציע טוט שאָדן. עס צווינגט די קאַר־באָהידראַטן וואַרטן ביז די פּראָטעין־שפּייזן ווערן פאַרדייעט, אַזוי אַז די קאַרבאָהידראַטן קומען דערנאָך אריין אין די גע־דערים אין אַ האַלב־צוגעגריטן צושטאַנד. דאָס פאַראורזאַכט זויערקייט אין מאָגן.

עסט נישט צוויי קאָנצענטרירטע פּראָטעין־שפּייזן אָדער צוויי קאָנצענטרירטע קראָכמעל־שפּייזן אין דעם זעלביקן מאָלצייט.

דאָס הייסט, איר זאָלט נישט עסן ברויט און קאַרטאָפּלעס, אָדער ברויט און געבעקס, אָדער ברויט און געטריידן צוזאַ־

מען. פיל שפייז־ספעציאַליסטן פאַרבאָטן אויך צו מישן פלייש מיט מילך, אָדער מילך מיט אייער.

ווען מען עסט צוויי קאָנצענטרירטע פּראָטעין־שפּייזן אָדער צוויי קאָנצענטרירטע קראָכמעל־שפּייזן צוזאַמען, דאַן מאַכט מען שווער דעם פאַרדייאונג־פּראָצעס, און מען קאָן זיך אויך איבערעסן.

עסט ביי יעדן מאָלצייט פרישע פרוכט, אָדער פרישע גרינסן.

דאָס האָט די פאָלגנדיקע מעלות:

1. עס פאַרמיידט איבערעסן זיך מיט קאָנצענטרירטע שפּייזן.

2. עס פאַרזיכערט א גענוגנדע צאָל אָרגאַנישע מינע־ראַלע עלעמענטן, וואָס אָן זיי קאָנען די אנדערע עלעמענטן ריכטיק נישט פאַרנוצט ווערן.

3. עס שטעלט־צו די נויטיקע וויטאַמינען.

4. עס פאַרזיכערט א נאָרמאַלן שטול־גאַנג.

5. עס העלפט האַלטן ריין דעם מאָגן און די געדערים.

אַלע פרישע פרוכטן און פרישע גרינסן זאָלן געגעסן ווערן רוי, אויב מען וויל קריגן די בעסטע רעזולטאַטן. קאָכן פירט זיי איבער.

ביי יעדן מאָלצייט זאָלט איר עסן כאָטש איין רויען געריכט. ביים אָנפאַנג פון יעדן מאָלצייט איז גוט צו עסן אַ גרויסן פרוכט־סאַלאַט אָדער גרינס־סאַלאַט. דאָס איז די בעסטע רפואה געגן איבערעסן.

ווערט נישט קיין שפּייז־מאַניאַק. לערנט אייך אויס די גרונט־כּללים פון ריכטיקער ראַציאָנאַלער נאַרונג און — טראַכט נישט מער פון דעם. ווייבאַלד די גוטע געוואוינהייטן האָבן פאַרנומען דעם פּלאַץ פון די שלעכטע, האָט איר דערגרייכט דעם צוועק פון געזונטער נאַרונג.

וואָס צו עסן אין פאַל פון קראַנקהייט

מענטשן שענקען געוויינלאך ווינציק אויפמערקזאמקייט צו דער פראַגע פון עסן, סיידן זיי ווערן קראַנק. אָבער אפילו דאַן נעמען זיי די פראַגע נישט גענוג ערנסט. אַנדערע, ווידער, האָבן פארשידענע איינרעדענישן וועגן „געזונטע" שפייזן. אַזוי, למשל, וועט איין אייך איינער זאָגן, אַז רובאַרב רייניקט די בלוטן. אַ צווייטער וועט אייך זאָגן, אַז סעלערי איז אַ גוטער נערוון־טאָניק. און אַ דריטער וועט אייך פאַרזיכערן, אַז פוטערמילך דערלאָזט נישט מ'זאָל אַלט ווערן.

ווי געזאָגט, דאָס זענען נישט מער ווי איינרעדענישן. עפּעס האָבן די מענטשן געהערט, און נישט דערהערט. און אפשר האָבן זיי דאָס געהערט פון אַ דאָקטאָר, אָבער דער דאָקטאָר האָט געמיינט פיל מער וויפל זיי האָבן פארשטאַנען.

דער דייטשער פילאָזאָף קאַנט האָט געזאָגט, אַז ס'איז נאַריש צו האָבן אַ מיינונג וועגן מאַטעמאַטיק. דאָס איז אַ

געגנשטאַנד, וואָס אָדער מען קאָן אים, אָדער מען קאָן אים נישט. אַ מיינונג וועגן מאַטעמאַטיק, איז לעכערלאַך.

דאָס זעלביקע קאָן אויך געזאָגט ווערן וועגן שפּייז. דיעטעטיק איז אַ באַשטימטע, אויסגעפּאָרשטע און עקספּערי־מענטירטע וויסנשאַפט, וואָס מען דאַרף לערנען. סתם מיי־נונגען וועגן שפּייז האָבן קיין ווערט נישט.

ווען אַ מענטש איז נישט געזונט, דאַרף ער זיך אודאי נישט פאַרלאָזן אויף מיינונגען אָדער עצות פון גוטע פריינט. ער דאַרף זיך צוערשט באַראַטן מיט אַ גוטן דאָקטאָר, און דערנאָך נוצן די פּאַסיקע דיעטע פאַר זיין צושטאַנד.

אין דעם קאַפּיטל ווערן אָנגעוויזן אַ ריי אורזאַכן פון געוויסע קראַנקהייטן, ווי אויך די שפּייז, וואָס דאַרף אין אַזאַ פאַל געגעסן ווערן.

פאַרשטאָפּונג

די מערסטע מענטשן ליידן פון פאַרשטאָפּונג, און אַ טייל מענטשן ליידן פון כראָנישער פאַרשטאָפּונג. די אור־זאַכן, וואָס פירן צו פאַרשטאָפּונג, זענען פאַרשידן.

פאַרשטאָפּונג קאָן קומען פון איבערעסן, איבעראַרבעטן, צופיל גייסטיקער אָנשטרענגונג, ווייניק שלאָף אָדער ווייניק

באוועגונג. עס קאָן אויך קומען פון דעם, וואָס מען טרינקט נישט גענוג וואַסער. אונזער קערפּער באַשטייט פון דריי־פערטל וואַסער, און נויטיקט זיך אין צוויי קוואָרט וואַסער טעגלאַך. פיל מענטשן ליידן פון פאַרשטאָפּונג אויך דער־פאַר, ווייל זיי געוואוינען זיך נישט צו אַ רעגלמעסיקן שטול־גאַנג. ווען זיי דערפילן אַ פאַרלאַנג צו האָבן דעם מאָגן, לייגן זיי עס אָפּ אויף שפּעטער. דאָס איז זייער שעדלאַך. עס הייסט: איגנאָרירן דעם רוף פון דער נאַטור. די נאַטור באַשטראָפט דערפאַר מיט פאַרשטאָפּונג.

אויב מען וויל פּטור ווערן פון פאַרשטאָפּונג, זאָל מען טרינקען גענוג וואַסער, אויסלאָזן ווייס ברויט און פּראָדוקטן פון ווייס מעל. אָנשטאָט דעם, זאָל מען עסן ברויט, וואָס איז געמאַכט פון גאַנצע ווייצן (האָל והיט). אַלערליי פּרוכט־און גרינס־סאַלאַטן זענען נישט נאָר אַ גוטע שפּייז פאַר די נערוון, נאָר אויך נאַטירלאַכע לאַקסאַטיוון, וואָס פירן צו נאָרמאַלן שטול־גאַנג. געקאָכטע גרינסן זענען אויך זייער גוט, אָבער פּרוכט (בפרט רויע פּרוכט) איז דאָס בעסטע. פייגן און פלוימען זענען אויסגעצייכנט. קעז און פלייש פאַראור־זאַכן פאַרשטאָפּונג. מענטשן, וואָס זענען גענויגט צו פאַר־שטאָפּונג, זאָלן עסן וואָס ווייניקער קעז און פלייש. מעדי־ציניש רפואות דאַרפן אויסגעלאָזן ווערן. אויסוואַשן דעם מאָגן (אַ ענעמאַ) איז פיל בעסער. אויך איז גוט צו מאַכן

טעגלאך די פאָלגנדיקע פיזישע איבונג: אויסציען די הענט ארויף, זיך איינבויגן, און מיט די שפּיץ פינגער אָנרירן דעם דיל. טוט עס צוואַנציק מאָל יעדן פרימאָרגן.

רוקן־שמערץ

רוקן־שמערץ איז נישט קיין גע׳ירש׳נטע קראנקהייט. די הויפּט אורזאַכן פון רוקן־שמערץ זענען איבערעסן (איבער־הויפּט מיט פלייש), פערמענטירטע געטראַנקען, און שלעכטע נאַרונג־געוואוינהייטן. צופיל ביקאַרבאָנאַט פון סאָדע קאָן אויך פאַראורזאַכן רוקן־שמערץ.

אין פאַל פון רוקן־שמערץ, דאַרף מען קודם כל פּטור ווערן פון די גיפטן, וואָס האָבן זיך אָנגעזאַמלט אין קערפּער. רייניגט גוט אויס דעם מאָגן (מיט אַן ענעמאַ) עטלאַכע טעג נאָכאַנאַנד, ביז איר קריגט אַ פרייען, נאַטירלאַכן שטול־גאַנג. נעמט יעדן טאָג אַ לעבלאַכע באָד (טוט אריין אַ האַלב פונט ביטער־זאַלץ אין וואַסער). אָטעמט טיף אויף דער פרייער לופט.

עסט לייכטע שפייז. קיינע פלייש. זאָל אייער דיעטע דאַן באַשטיין פון לויטער פרוכט. עסט נישט קיין צוקער. און עסט נישט קיין קראָכמעל־שפּייזן מיט די פרוכט.

קאַטאַר

איינע פון די געוויינלאכסטע ערשיינונגען ביי מערסטע מענטשן, איז אַ כראָנישער נאָז־קאַטאַר; און כאָטש עס זענען פאַראַן פיל ספּעציאַליסטן, וואָס באַהאַנדלען די קראַנקהייט, דאָך איז זעלטן פאַראַן אַן אַפּסאָלוטע היילונג. דאָס איז דערפאַר, וואָס אָנשטאָט צו באַזייטיקן די אורזאַך, אָדער אורזאַכן, וואָס ברענגען קאַטאַר, פּרואווט מען באַהאַנדלען די רעזולטאַטן.

די הויפּט־אורזאַך פון קאַטאַר זענען שלעכטע נאַרונגס־געוואוינהייטן. די שפּייז, וואָס מיר עסן, איז אַזאַ, וואָס פאַרלייגט די אָרגאַנען, און מאַכט זיי אומעטיק. די לעבער, הויט און געדערים זענען די ערשטע צו ווערן אָנגעגריפן. ווען מיר עסן צופיל פעטע שפּייז, ווערט די הויט אָנגעפילט מיט אויל־שטאָפן. צופיל צוקער פאַרשטאָפּט די לעבער, און שטערט אירע נאַטירלאכע פונקציעס. ווייסע מעל, געווירצטע שפּייזן, צוקערקעס און נאַשעריי, פאַראורזאַכן פאַרשטאָפּונג. דאָס זעלביקע איז אויך אמת וועגן קאַווע, טיי און קאַקאָ.

קאַטאַר קאָן געהיילט ווערן. דער חולה זאָל זיין אויף דער פרישער לופט אַזוי פיל ווי מעגלאך, און מאַכן פיזישע איבונגען. דאָס וועט אָנפילן זיינע לונגען מיט לופט, און

קרעפּטיקן זיין בלוט. נעמט יעדן טאָג אַ באָד, כדי צו האַלטן די הויט ריין, וואַשט אויס דעם מאָגן פאַר אינערלאַכער ריינ־קייט. עס איז אויך ראַטזאַם איינצורייבן יעדן פרימאָרגן דעם קערפּער מיט אַ קאַלט־פייכטן, גוט־אויסגעדרייטן האַנטוך, און דערנאָך מיט אַ טרוקענעם. דאָס סטימולירט די הויט און די בלוט־צירקולאַציע. אין פאַל פון קאַטאַר, זאָל אייער שפּייז באַשטיין פון רייפע (נישט־געקאָכטע) עפּל, וויינבערן דריי טעג נאָכאַנאַנד. דערנאָך זאָלט איר עסן פרוכט, גרינסן און האָל ווהיט ברויט. טרינקט גענוג ריינע וואַסער.

נירן־קראַנקהייט

נירן־קראַנקהייט קומט פון דעם, וואָס די נירן ווערן אויפגערייצט. די אויפרייצונג פון די נירן קומט פון דער שווערער אַרבעט, וואָס מען לעגט אַרויף אויף די אָרגאַנען. אַז די לעבער ווערט אומטעטיק, ווערן די בלוטן פול מיט גיפטן, און די נירן דאַרפן עס פטור ווערן פון אָט די גיפטן. און אַז מען איז פאַרשטאָפּט, און די בלוטן ווערן ווידער פאַר־גיפטעט, מוזן די נירן ווידער האַרעווען. צו לאָמיר זאָגן אַז איר פאַרקילט זיך, און די מיליאָנען פּאָרן פון אייער הויט ווערן פאַרמאַכט — פאַלט די צרה ווידער אויף די נירן.

דער סוף איז, אַז פון די אַלע אָנשטרענגונגען ווערן די נירן ענדלאַך אויפגערייצט.

אָבער קיינער איז נישט שולדיק אין דעם, חוץ דער חולה אַליין. ווען די לעבער, דער מאָגן און די געדערים אַרבעטן נאָרמאַל, וועלן זיך די נירן נישט איבעראַרבעטן.

די ערשטע זאַך אין אַזאַ פאַל איז: טרינקען אַ סך הייסע וואַסער. דאָס וואַסער שטעלט זיך אָפּ פונקט אַנטקעגן די נירן, אַזוי אַז די היץ פון וואַסער ווירקט דירעקט. דאָס מאַכט די נירן טעטיק — און דאָך רייצט עס זיי נישט. פאַר'ן גיין שלאָפן, איז גוט צו נעמען אַ אינערלאַכע באָד (ענעמאַ), און דערביי טרינקען ווידער אַ פאָר גלעזער הייסע וואַסער. דאָס וואַסער וועט, אין משך פון דריי שעה, דורכגיין די נירן און זיי גוט אויסוואַשן. מאַכט אַ ענעמאַ יעדן אָוונט, פאַר זעקס וואָכן צייט, אָדער ביז איר זייט אויסגעהיילט. טרינקט גענוג הייסע און קאַלטע וואַסער אין פאַרלויף פון טאָג (נישט קיין אייז־וואַסער). אויב איר ווילט געהיילט ווערן, זאָלט איר נישט טרינקען קיין טיי, קאַווע אָדער אַלקאָהאָלישע געטראַנקען. עסט גענוג פרוכט, גרינסן און אַביסל מילכיקס. נעמט אַ הייסע באָד יעדן אָוונט, און זעט איר זאָלט שוויצן. דערנאָך נעמט אַ קאַלטן „ספּאָנדזש", און איר וועט שלאָפן גוט. אַ „ספּאָנדזש"־באָד איז גוט יעדן אינדערפרי.

רומאַטיזם

ווען מען ליידט פון רומאַטיזם, דאַרף די דיעטע זיין זייער איינפאַך. פלייש, פיש, קעז, אייער, סמעטענע, מילך, דאַרפן אויסגעלאָזן ווערן. אין ערנסטע פאַלן איז גוט אינגאַנצן צו פאַסטן עטלאכע טעג. וואַסער איז זייער גוט, וויניקסטנס צוויי קוואָרט אַ טאָג. דאָס וואַסער פאַרפלייצט די נירן און מאָגן, פאַרשנעלערט די טעטיקייט פון דער הויט און פון די לונגען, און פון אַלע אנדערע וויכטיקע אָרגאַנען. אַ הייסע באָד איז זייער גוט.

רומאַטיזם קאָן געהיילט ווערן, אָבער נישט מיט מעדיצינען. קודם כל מוזט איר בייטן אייער דיעטע. טרינקט צוויי גלעזער הייסע וואַסער אַ האַלבע שעה פאַר'ן עסן, און אַ האַלבע שעה פאַר'ן שלאָף. אויך אַ שוויץ־באָד יעדן צווייטן אָוונט, אויב אייער האַרץ איז ניט שוואַך, און איר האָט נישט קיין הויכן בלוט־דרוק. עסט די זעלביקע שפּייז ווי אין פאַל פון נירן־קראַנקהייט. טיי, קאַווע, רויכערן און אַלקאָהאָלישע געטראַנקען מוזן אינגאַנצן אויסגעלאָזן ווערן, אויב מען וויל ווערן געזונט. רומאַטיזם קומט מערסטנס פון שלעכטער נאַרונג, און בלויז די ריכטיקע שפּייז קאָן העלפן.

דיאַרעע

דיארעע קומט פון עסן שפּייז, וואָס איז שווער צו פאַרדייען, אָדער פון עסן ווען מען איז קראנק, אָדער פון עסן שווערע שפּייז אין אַ הייסן וועטער, אָדער פון טרינקן אייז־וואַסער ביי די מאָלצייטן.

לייכטע אַטאַקעס פון דיארעע קאָנען פארשווינדן אין עטלאכע שעה, אויב זיי ווערן ריכטיק באַהאַנדלט. נאָר טאָמער וויל מען אָפּשטעלן דיארעע מיט מעדיצינען, קאָן מען זיך אָנאַרבעטן אַ כראָנישע דיארעע.

דיארעע וועט זיך אָפּשטעלן פון זיך אַליין, אויב מען פאַרמערט נישט די גיפטן דורך מער שפּייז אין פאַרלויף פון דער אַטאַקע.

פּרואווט נישט אָפּשטעלן דיארעע. דיארעע באַווייזט, אַז אייער אָרגאַניזם וויל פּטור ווערן פון די גיפטן, וואָס זענען געפערלאך פאַר אייער געזונט. אָפּשטעלן דיארעע מיינט: איבערלאָזן די גיפטן אין קערפּער.

אויסוואַשן דעם מאָגן (אַן ענעמאַ מיט 2 לעפל קאָרן־סטאַרטש), אַביסל פאַסטן און רוען אין בעט, איז די בעסטע רפואה. דאָס העלפט וואָס שנעלער פּטור ווערן פון די גיפטן פון קערפּער, און פאַרמיידט פרישע גיפטן, און איז דורכאויס אומשעדלאך פאַר די הויפּט אָרגאַנען. אַ קאַלטער קאָמפּרעס

צום בויך איז אויך זייער גוט. די באהאנדלונג איז אַלזאָ זייער אַ פּשוט'ע. הערט אויף עסן, טרינקט געגוג הייסע וואַסער, וואַשט דעם מאָגן צוויי מאָל אַ טאָג, און איר וועט אינגיכן ווידער זיין געזונט.

אַזמע

אַזמע איז די שטראָף, וואָס מען קריגט פאַר נישט אָפּ־היטן די כּללים פון געזונט. אַזמע איז נישט קיין מיסטעריעזע קראַנקהייט — סיידן מען ווייסט נישט ווי צו פאַרמיידן די אורזאַכן, וואָס פירן צו אַזמע.

אויב די פאַרדייאונג־אָרגאַנען פונקציאָנירן נישט ווי עס דאַרף צו זיין, ווערט די לעבער פאַרגרעסערט און אומטעטיק, און דריקט די הייטלאַך פון די לונגען און לופט־רער, אַזוי אַז דער אָטעם ווערט שווער. אויב דאָס ווערט פאַרנאַכלעסיקט אַ פּאָר יאָר, ווערן די שליים־הייטלאַך, וואָס געפינען זיך ארום די לופט־רערן, זייער עמפּינדלאַך; די קלענסטע רייצונג וועט דאַן איינשרומפּן די מוסקלען פון אָט די רערן, די לונגען וועלן ווערן פאַרלעגט, און דער חולה וועט נישט קאָנען אָטעמען.

אויב דער חולה קאָן נישט אָטעמען, דאַרף מען קודם לויז־מאַכן די פאַרלעגטע טיילן. זעט אַז די הענט און פיס

זאָלן תיכּף דערוואַרעמט ווערן. דאָס קאָן מען טאָן מיט הייסע פלעשער וואַסער. עס איז אויך גוט צולעגן הייסע פלעשער צו די זייטן, און צום נידעריקן טייל פון רוקן. גיט דעם חולה אַ הייסן טרונק, און לעגט אים צו הייסע (גוט אויסגעדרייטע) קאָמפּרעסן אויפ׳ן ברוסט און אויף דער אויבערשטער טייל פון רוקן, וואו די לונגען געפינען זיך. לעגט אַרויף אויף די קאָמפּרעסן אַ דיקן טרוקענעם האַנט־טוך. דאָס וועט באַלד פאַרלייכטערן דעם אָטעם.

אויב דער שטול־גאַנג איז נישט נאָרמאַל, נוצט אַ ענעמאַ. דער חולה מוז קריגן פרישע לופט, בייטאָג און ביינאַכט. אויך איז גוט, ער זאָל פּראַקטיצירן טיף אָטעמען.

אָבער וויכטיקער פון אַלעס, איז די שפּייז. דער חולה מוז עסן איינפאַכע שפּייז, און נישט פיל. זאַפטיקע פרוכט און גרינסן (וואָס אנטהאַלטן נישט קיין קראָכמעל), און אַ שטיקל גוט־געבאַקענע האַל ווהיט ברויט איז גענוג. אַ קילער, טרוקענער קלימאַט איז נויטיק.

נערוועזיטעט

נערוועזיטעט איז זייער אין דער „מאָדע” היינטיקע צייטן. כמעט יעדער מענטש איז מער אָדער ווייניקער נערוועז. אפילו אזעלכע, וואָס באַטראַכטן זיך אַלס פולקאָם געזונט, זענען אויך אַ קאַפּעטשקע „געכאַפּט” אויף נערוון.

שולדיק אין דעם איז דער אַלגעמיין־אָפּגעשוואַכטער צו־שטאַנד פון קערפּער. דאָס הייסט, דער קערפּער פּראָדוצירט ווייניקער ענערגיע וויפל ער נוצט.

די ערשטע זאַך צו נעמען אין באַטראַכט, איז די דיעטע. זייער אָפט ווערט מען נערוועז פון עסן צופיל שפּייז, אָדער צופיל מינים שפּייז. דער פאַקט וואָס דער מאָגן מוז פאַר־דייען מער שפּייז וויפל דער קערפּער דאַרף, קאָן אויך פירן צו נערוועזיטעט.

די הויפּט אורזאַכן פון נערוועזיטעט זענען: מאַנגל אין פרישע לופט, אומטעטיקייט פון מאָגן און נירן, און אָנגע־זאַמלטע גיפטן אין קערפּער. נאָך אַן אורזאַך איז פאַראַן: זאָרג. זאָרג איז אַ גייסטיקע קראַנקהייט. איר מוזט עס גלייך אויסהיילן.

אויב איר ווילט פּטור ווערן פון נערוועזיטעט, פאַרמיידט די אורזאַכן: פאַרשטאָפּונג, זאָרג, איבערעסן און איבער־אַרבעטן. האַלט ריין אייער מאָגן. שלאָפט גענוג. און עסט גענוג פרישע פרוכט, גרינסן, אייער, מילך, און זעט אַז אייער צימער זאָל האָבן גענוג פרישע לופט בייטאָג און ביינאַכט. זייט אויך וואָס מער אויף דער זון. טרינקט נישט קיין קאַווע, טיי, ביר, בראָנפן אָדער אַנדערע אַלקאָהאָלישע געטראַנקען — און איר וועט אין קורצן זיין אַ לייט מיט לייטן גלייך.

קאָן מען טאַקע נישט לעבן אָן פלייש

ווי געזאָגט, אונזער אויפגאַבע איז נישט צו אַגיטירן וועגעטאַריזם. אָבער פון דעם, וואָס איז ביז איצט געוויזן געוואָרן, קאָן מען זען, אַז פרוכט, גרינסן און ניס זענען פאָרט א בעסערע שפייז איידער פלייש, פיש, א. אַז. וו. די דאָזיקע שפייזן, אויב ריכטיק קאָמבינירט, פאַרהיטן פון ווערן קראַנק, און ווען מען איז קראַנק, העלפן זיי גיכער ווערן געזונט.

מיר ערוואַרטן נישט, אַז די וואָס לייענען דאָס בוך, זאָלן גלייך אויפהערן עסן פלייש. מיר ווייסן, אַז עסן פלייש, איז א טיף־איינגעוואָרצלטע געוואוינהייט ביי די מערסטע מענטשן, און אַז זיי וועלן זיך אַזוי גרינג נישט אָפּזאָגן פון אָט דעם „פעטן ביסן". מיר ווייסן אויך, אַז ביי דאָס רוב מענטשן איז דער אַפּעטיט אַזוי צעלאָזן, אַז קיין עצה וועט זיי מער נישט העלפן.

אָבער דאָס מיינט נישט, אַז זיי זענען גערעכט. עס באַווייזט בלויז ווי שעדלאַך עס קאָנען זיין שלעכטע גע־וואוינהייטן.

קאָן מען טאַקע נישט לעבן אָן פלייש?

אויף דער פראַגע וועלן די פלייש־עסער זיכער ענטפערן מיט א צווייטער פראַגע: פאַרוואָס זאָלן מיר לעבן אָן פלייש?

אויב אַזוי, קאָן מען שוין קומען צו א שטיקל פאַר־שטענדעניש.

אַלע אַנאַטאָמישע און פיזיאָלאָגישע פאַקטן ווייזן, אַז דער מענטש איז פון דער נאַטור באַשטימט געוואָרן צו עסן פרוכט פון די ביימער, און גרינסן פון גאָרטן. פאַראַן וויסנ־שאַפטלייט, וואָס פרואוון אפילו באַווייזן, אַז דער מענטש איז א קאַרניוואָרע (פלייש־עסנדיקע) באַשעפעניש, אָבער די מיינונג איז נישט געבויט אויף פאַקטן פון אַנאַטאָמישער און פיזיאָ־לאָגישער וויסנשאַפט, נאָר גיכער אויף דעם באַגריף, אַז וואָס אַלע מענטשן טוען מוז זיין ריכטיק. אָבער דאָס איז שוין א גוט־באַקאַנטע מענטשלאַכע שוואַכקייט. דער מענטש וועט גיכער אָנגעבן א תירוץ, איידער אויפגעבן א געוואוינהייט.

מען מוז צוגעבן, אַז פלייש און פיש, וואָס איז קונציק צוגעפּערטיקט, „קיצלט" טאַקע דעם גומען. אָבער דער פאַקט בלייבט, אַז דער מענטש איז פאָרט נישט באַשטימט געוואָרן צו עסן דאָס פלייש פון טויטע באַשעפענישן.

עס זענען פאַראַן פיל אַנאַטאָמישע און פיזיאָלאָגישע אונטערשידן צווישן דעם מענטש און די פלייש־עסנדיקע באַ־

שעפעניש, ווי למשל די גרויס פון לעבער און די לענג פון שפייז־קאנאל, דער אונטערשיד אינ׳ם געבוי פון ציינער, דער אונטערשיד אין די נאטירלאכע אופנים פון באקומען שפייז, דער אונטערשיד אין די פארדייאונג־פליסיקייטן, דער אונטערשיד אין דער כעמישער רעאקציע פון אורין — און פיל אנדערע אונטערשידן. דער מענטש באזיצט א מערקווירדיקע פעאיקייט פון צופאסן זיך, און דאס האט פאר אים מעגלאך געמאכט די געוואוינהייט און פראקטיקע פון עסן פלייש. אבער דאס מיינט נישט, אז ער קאן ענדערן זיין אנאטאמיע און פיזיאלאגיע אויף אזוי ווייט, אז ער זאל קאנען עסן פלייש מיט פונקט אזעלכע גוטע רעזולטאטן, ווי די שפייז, וואס די נאטור האט פאר אים באשטימט. און כאטש דער מענטש עסט שוין פלייש טויזנטער יארן, פונדעסטוועגן איז זיין אנאטאמיע און פיזיאלאגיע, און די כעמישע אייגנשאפט פון זיינע פארדייאונג־זאפטן געבליבן די זעלביקע, ווי פון א פרוכט־עסנדיקער באשעפעניש.

עס זענען פאראן געגוג באווייזן, אז ווען דער מענטש עסט פלייש — בפרט א סך פלייש — איז עס שעדלאך פאר זיין געזונט און פאר זיין נערוון־סיסטעם.

ערשטנס: פלייש איז זייער רייך אין פראטעין, און עס מיינט, אז דער מענטש נעמט אין זיך אריין פיל מער פראטעין

וויפל זיין אָרגאַניזם קאָן פאַרנוצען. די רעזולטאַטן פון צופיל פראַטעין ווייזן מיר שוין.

צווייטנס: פלייש אנטהאלט א גרויסע מאָס אָפפאַל, וואָס איז פאַרבליבן אין דער חיה ווען זי איז געקוילעט געוואָרן. דער אָפפאַל איז גיפטיק און אויפרייצנד, און גיט דעם פלייש אַ סטימולירנדיקע אייגנשאַפט. דער מענטש (דורך אַ טעות) מיינט, אַז דער דאָזיקער סטימולאַנט גיט אים קראַפט.

דריטנס: עס מאַכט נישט אויס ווי פריש דאָס פלייש זאָל נישט זיין — פלייש הויבט אָן פוילן פון דער מינוט וואָס די חיה איז געקוילעט געוואָרן. עס פוילט אויך אין אונזער מאָגן.

פערטנס: די חיות, וואָס דאַרפן געקוילעט ווערן, ווערן געשפּייזט אַזוי, אַז זיי זאָלן ווערן פעט, און דאָס איז פאַר זיי שעדלאַך. שפּעטער, ווען מיר עסן זייער פלייש, איז עס פאַר אונז אויך שעדלאַך.

דאָס מיינט נישט, אַז אַלע מענטשן, וואָס עסן פלייש, זענען קראַנק. דאָך, ווען זיי זאָלן עסן ווייניגער פלייש, וואָלטן זיי געווען פיל געזינטער.

שפּייז־פאָרשער האָבן שוין לאַנג באַוויזן, אַז די מערסטע פעלקער לעבן אויף אַ מער אָדער ווייניקער וועגעטאַרישער

דיעטע. און וואָס נענטער אַ פֿאָלק קומט צו אַזאַ דיעטע, אַלץ געזינטער, אַלץ קרעפֿטיקער איז עס. די גריכן און רוימער האָבן איינגענומען אַ וועלט, לעבנדיק אויף אַ וועגעטאַרישער דיעטע. זייערע אַרמייען פֿלעגן מאַרשירן לאַנגע שטרעקעס יעדן טאָג, טראָגנדיק שווערע פּאַנצערס, און פֿירנדיק שלאַכטן, וואָס האָבן געפֿאָדערט פֿיל קראַפֿט, אויסדויער, שנעלקייט און פֿעאיקייט. די אַמאָליקע דייטשע שבטים, וואָס זענען באַפֿאַלן און איינגענומען רוים, זענען פּאַקטיש געווען וועגעטאַריער. די אינדוסן, כינעזער און יאַפּאַנער זענען מערסטנס וועגעטאַריער. די פּויערים פֿון אייראָפּע עסן זעלטן פֿלייש.

פרוכט און גרינסן, אַלס די אידעאַלע מענטשלאַכע דיעטע, איז אַנערקענט געוואָרן נאָך מיט טויזנטער יאָרן צוריק פֿון אַזעלכע פֿילאָזאָפֿן ווי פּיטאַגאָר, פּלוטאַרך, פּלאַטאָ, סאָקראַט און אַנדערע. די ספּאַרטאַנער האָבן געהאַט אַ געזעץ, וואָס האָט פֿאַרבאָטן עסן פֿלייש.

אין 1907 האָבן דרייצן ענגלישע דאָקטוירים ארויסגעלאָזן אַ מאַניפעסט, אין וועלכן זיי האָבן געזאָגט: „מיר, די גע'חתמ'עטע דאָקטוירים, וועלכע האָבן פֿאָרזיכטיק און גרינטלאך אויסגעפֿאָרשט די פֿראַגע פֿון וועגעטאַריזם פֿון אַ וויסנשאַפֿטלאכן שטאַנדפּונקט, און דורך פּערזענלאכער דערפֿארונג,

זענען געקומען צום באַשלוס, אַז די וועגעטאַרישע דיעטע איז נישט נאָר געשטיצט אויף אַ וויסנשאַפטלאַכן גרונט, נאָר עס פירט צו דעם בעסטן פיזישן צושטאַנד".

מיט עטלאַכע יאָר צוריק איז אין דייטשלאַנד דורכגעפירט געוואָרן אַ שפּאַציר־וועט צווישן 14 פלייש־עסער און 8 וועגע־טאַריער — אויף אַ שטרעקע פון 70 מייל. אַלע וועגעטאַריער האָבן דערגרייכט דעם ציל אין אַן אויסגעצייכנטן פיזישן צו־שטאַנד. דער ערשטער פלייש־עסער איז אָנגעקומען אַ שעה שפּעטער פונ'ם לעצטן וועגעטאַריער — אינגאַנצן אַ פאַר־מאַטערטער.

אין 1902 האָט דער באַרימטער דייטשער וועגעטאַריער קאַרל מאַנן פון בערלין געוואונען דעם בערלין־דרעזדען שפּאַ־ציר־וועט, דעקנדיק אַ שטרעקע פון 125 מייל אין 26 שעה מיט 52 מינוט. ער איז גלייך אונטערזוכט געוואָרן פון אַ צאָל דאָקטוירים, וועלכע האָבן אים געפונען אין בעסטן פיזישן צושטאַנד. אין 1906 האָט דער זעלביקער קאַרל מאַנן ווידער געוואונען דעם בערלין־דרעזדען שפּאַציר־וועט — צווישן 31 קאָנקורענטן.

אַזעלכע ביישפּילן קאָנען געבראַכט ווערן אין די הונ־דערטער. די אַלע ביישפּילן באַווייזן איין זאַך: אַז נישט נאָר קאָן מען לעבן אָן פלייש, נאָר אַז אַ דיעטע פון פרוכט, גרינסן,

נים און אביסל מילכיקס, איז פיל־פיל געזינטער. עס באַ־ווייזט אויך, אַז די שווערסטע אַרבעט און די גרעסטע פיזישע אָנשטרענגונגען קאָנען דורכגעפירט ווען מיט אַ וועגעטאַרישער דיעטע.

פאַראַן אַ מיינונג, אַז מענטשן, וואָס טוען גייסטיקע אַרבעט, מוזן עסן פלייש. מען דערקלערט עס מיט דעם, אַז פלייש שפּאָרט איין פאַרדייאונג־ענערגיע, און די איינגעשפּאָרטע ענערגיע קאָן גענוצט ווערן פאַר גייסטיקער אַרבעט. אָבער דאָס איז לעכערלאַך. אויב ס'איז אמת, אַז פלייש גיט מער קראַפט, פאַרוואָס דוקא גייסטיקע, און נישט אויך פיזישע?

די פּרוכטבאַרע אַרבעט פון דעם באַרימטן אירלענדישן שרייבער בערנאַרד שאָ, איז דאַכט זיך גענוג באַווייז, אַז אַ וועגעטאַרישע דיעטע איז גוט אויך פאַר גייסטיקער טעטיקייט. דער באַרימטער אַמעריקאַנישער ערפינדער טאָמאַס עדיסאָן האַלט נישט אַז פלייש איז אַ נויטיקע שפּייז. אייזיק ניוטאָן האָט געלעבט אויף טרוקן ברויט מיט וואַסער, בעת ער האָט געאַרבעט אויף זיין גראַוויטאַציע־טעאָריע. כמעט אַלע אמאַ־ליקע דענקער און חכמים זענען געווען וועגעטאַריער.

די אידייע פון וועגעטאַריזם מאַכט גרויס פאָרטשריט איבער דער גאַנצער וועלט, ווייל זי איז געבויט אויף וויסנ־שאַפטלאַכע פרינציפּן, און אַפּעלירט צו דער אינטעליגענץ פון יעדן דורכשניטלאַכן מענטש.

אויב איינער פילט, אז ער קאָן נישט ווערן זאַט פון א וועגעטאַרישן מאָלצייט, איז עס זיין אייגענע שולד, און נישט די שולד פון דער דיעטע. נישטאָ קיין זאַך אין פלייש, וואָס פרוכטן, נים און גרינסן זאָלן אויך נישט אנטהאלטן — חוץ, פאַרשטייט זיך, דעם אָפּפאַל, וואָס פלייש אנטהאלט.

צום שלוס פון דעם קאַפּיטל ווילן מיר זאָגן, אז מיט דעם וואָס איינער הערט אויף עסן פלייש, פאַרזיכערט ער נאָך נישט זיין געזונט. מיר ווייסן פון פיל וועגעטאַריער, וואָס זענען קראַנק געוואָרן, הגם זיי האָבן געלעבט בלויז אויף פרוכט, נים און גרינסן. אָבער דאָס איז ווידער נישט די שולד פון דער וועגעטאַרישער דיעטע. עס איז די שולד פון יענע וועגע־טאַריער. זיי האָבן זיך נישט גענומען די מי צו באקענען זיך גרינדלאך מיט די כללים פון ריכטיקער נארונג. דאָס טרעפט געוויינלאך מיט אזעלכע וועגעטאַריער, וואָס נעמען אָן די וועגעטאַרישע דיעטע צוליב אַן עטישן פרינציפּ. זיי זענען געגן עסן פלייש און מיינען, אז מיט דעם האָבן זיי שוין גע־לייזט די פראַגע. דאָס איז טאַקע זייער עטיש און זייער פיין, אָבער עס מיינט נישט, אז עסנדיק וועגעטאַרישע שפייז אויף אַן אומוויסנדיקן אופן, וועלן זיי זיין געזונט. פון שלעכט־קאָמבינירטע וועגעטאַרישע שפייזן קאָן מען אויך ווערן קראַנק. עס איז דערפאַר ראַטזאַם, אז סיי דער וועגעטאַריער, סיי דער

פלייש־עסער זאָלן קאָנען די גרונט־כּללים פון ראַציאָנאַלער נאַרונג, ווי זיי זענען אָנגעגעבן געוואָרן אין די פריערדיקע קאַפּיטלאַך. אויב אָבער מען ווייסט וואָס און ווי אַזוי צו עסן, קאָן אַ שטיקל פלייש אויך נישט שאַטן — אויב דאָס פלייש איז, פאַרשטייט זיך, איינפאַך צוגעגרייט, נישט גע־פּרעגלט און נישט געווירצט, און אויב מען עסט מיט'ן פלייש גענוג פרישע גרינסן און פרישע פרוכט.

וואָס צו טאָן ווען מען פילט נישט גוט

די ערשטע זאַך, פאַרשטייט זיך, איז צו באַראַטן זיך מיט אַ גוטן דאָקטאָר. דאָך שאַט נישט, איר זאָלט וויסן די פאָלגנדיקע כללים אין פאַל פון קראַנקהייט:

1. אַזוי גיך ווי איר פילט עפּעס נישט מיט אַלעמען, איז זייער ראַטזאַם, איר זאָלט נישט עסן 48 שעה. דערנאָך עסט זייער לייכטע שפּייז (פרוכט און פרוכט־זאַפטן איז דאָס בעסטע), ביז איר פילט אַ נאַטירלאַכן הונגער פאַר מער שפּייז.

ווייניק מענטשן ווייסן, אַז אין צייט פון אַ קראַנקהייט (איבערהויפּט אין צייט פון אַן אַטאַקע), שטעלן זיך אָפּ די פאַרדייאונג־פליסיקייטן. ווען מען עסט אין אַזאַ צייט, ווערט די שפּייז שעדלאַך, ווייל עס קאָן נישט ווערן פאַרדייעט. וואָס איז דער רעזולטאַט? די שפּייז הויבט אָן פוילן אין מאָגן און אין די געדערים, שאַפט פאַרשידענע גיפטן, וואָס ווערן ביסלעכווייז איינגעזאַפּט אינ'ם גאַנצן אָרגאַניזם, און יעדער אָרגאַן ווערט אָנגעגריפן.

איר מוזט איינמאָל פאַר אַלע מאָל פאַרשטיין, אַז אַ שוואַכער אָדער קראַנקער מענטש קאָן קיין סך שפּייז נישט פאַרדייען, און אַז אַ זייער קראַנקער מענטש קאָן אינגאַנצן קיין שפּייז נישט פאַרדייען. איר וועט באַמערקן, אַז ווען אַ חיה איז קראַנק, עסט זי נישט. פאַרוואָס קאָן, אַלזאָ, דער מענטש נישט האַנדלען אַזוי שכל'דיק ווי אַ חיה? יעדע פאָרמע פון קראַנקהייט, איז אַ פאַרזוך מצד די נאַטור פּטור צו ווערן פון די גיפטן און אָפּפאַל, וואָס האָבן זיך אָנגעזאַמלט אין קערפּער.

2. טרינקט אַ גלאָז אָדער צוויי הייסע וואַסער. דאָס וועט פיל העלפן, צי איר פילט דאָרשטיק, צי נישט. נאָך אַ טאָג אָדער צוויי, קאָנט איר טרינקען קאַלטע וואַסער, בפרט ווען איר האָט הויכע טעמפּעראַטור. איר זאָלט קיין זאַך נישט אַריינטאָן אינ'ם וואַסער, חוץ אַביסל לימענע־זאַפט.

3. זעט אַז די פיס זאָלן געהאַלטן ווערן אַזוי וואַרעם ווי מעגלאַך. פאַרוואָס? ווייל ווען מען האָט פיבער, אַנט־לויפט דאָס בלוט פון די אונטערשטע טיילן, און זאַמלט זיך אָן אין קאָפּ. ווען מען לייגט אָבער צו אַ הייסן וואַסער־בייטל צו די פיס, עפנט עס די בלוט־קערפּערלאַך, באַלעבט די צירקולאַציע, און דאָס בלוט קומט אַראָפּ צו די פיס.

4. לייגט צו אַ קאַלטן קאָמפּרעס צום קאָפּ. קאָמפּרעסן זאָלן געביטן ווערן אַזוי שנעל ווי זיי ווערן דערהיצט.

5. אויב איר פילט שמערץ אין אַ געוויסן טייל פון קערפּער, לייגט צו אַ הייסן קאָמפּרעס אויף דעם אָרט וואָס טוט וויי. דאָס בעסטע איז אַ הייסער וואַסער־בייטל. דער דאָזיקער מיטל איז אָפט גאָרנישט אַפּצושאַצן. זעט אַז ביי אייך אין הויז זאָל זיך שטענדיק געפינען אַ גומינער וואַסער־בייטל.

6. ווען איר דערפילט אַ ווייטאָג אין מאָגן, טרינקט אַ גלאָז הייסע וואַסער יעדע פינף אָדער אַכט מינוט, ביז דער ווייטאָג פאַרגייט. הייס וואַסער סטימולירט און קרעפטיקט די טעטיקייט פון די הויפּט אָרגאַנען, און רייניקט אויס דעם מאָגן און די קישקעס. הייס וואַסער פירט אויך צו שטול־גאַנג.

7. דאָס איז דער וויכטיקסטער כּלל. וואַשט אויס דעם מאָגן אַ פּאָר מאָל אַ טאָג. דאָס האַלט די קישקע ריין, און דאָס איז זייער וויכטיק, וואָס אייער קראַנקהייט זאָל נישט זיין. נוצט נישט קיין מעדיצינען. מעדיצינען גיבן אַ צייט־ווייליקע פאַרלייכטערונג, אָבער שפּעטער טוען זיי מער שאָדן ווי גוטס. נאַטירלאַכע מיטלען זענען שטענדיק די בעסטע.

8. ווען אַ מענטש ווערט קראַנק, ווערט זיין בלוט־צירקולאַציע געשטערט. ביי אַ געזונטן מענטשן, איז דער פּולס געוויינלאַך פון 60 ביז 70 אַ מינוט. ווען מען האָט פיבער, און מען ליידט קאָפּ־שמערצן, און די פיס זענען קאַלט, און מען פילט אַ דראָזשעניש איבער'ן לייב, קאָן דער פּולס דערגרייכן ביז 90, 100 און אמאָל אפילו ביז 120 אַ מינוט. דאָך מיינט עס נאָך נישט, אַז דער צושטאַנד איז ערנסט. אויב דער פּולס אַרבעט פיל שנעלער ווי דער לעצטער אָנגעגעבענער ציפער, דאַן ווערט עס שוין ערנסטער. מיט אַביסל איבונג קאָן זיך יעדער מענטש אויסלערנען ווי צו ציילן זיין פּולס. דער בעסטער וועג איז: ארויפלייגן דעם וויז־פינגער אויף דעם גרויסן אָדער פון דער האַנט.

די נאָרמאַלע טעמפּעראַטור פון בלוט איז 98.4 פּאַרנהייט. דאָס איז באמת אַ וואונדער פון דער נאַטור, ווייל די דאָזיקע טעמפּעראַטור איז די זעלביקע אין אַלע קלימאַטן. אזוי גיך ווי דער קערפּער ווערט אויף דאָס מינדסטע אָנגעגריפן, שטייגט די טעמפּעראַטור. אויב דער טערמאָמעטער צייגט אַ טעמפּעראַטור פון 103, הייסט עס, אַז מען האָט היפּשן פיבער. און כאָטש אַזאַ טעמפּעראַטור איז נישט אַלעמאָל ערנסט, דאָך דאַרף מען גלייך עפּעס טאָן. יעדער ווייטערדיקער גראַד נאָך 103, איז שוין ערנסט. און אויב די טעמפּעראַטור שטייגט ביז 104 און העכער, איז עס אַן ערנ־

סטער אָנגריף. די פּים מוזן תיכף דערוואַרעמט ווערן, און דער מאָגן מוז געהאַלטן ווערן זייער ריין (דורך אַ ענעמאַ).

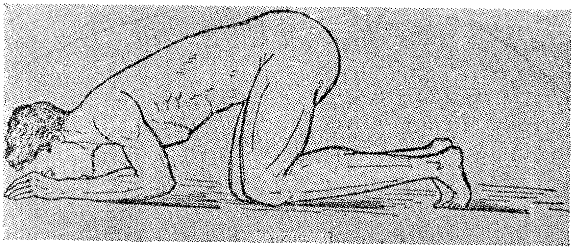
9. שלאָף טאָר נישט פאַרנאַכלעסיקט ווערן. אַ חולה מוז קריגן וואָס מער שלאָף. דאָס שלאָף־צימער דאַרף זיין אַזוי שטיל ווי מעגלאַך, מיט גענוג ריינע און פרישע לופט, מיט וויניקסטנס צוויי אָפענע פענסטער.

די 9 אָנגעגעבענע כללים זענען זייער וויכטיק, דאָך זענען זיי אַזוי איינפאַך, אַז יעדער קאָן זיי לייכט אויספאָלגן. ווען איר וועט פאָרזיכטיג אויספאָלגן די כללים, וועט איר אָפּט ראַטעווען דאָס לעבן פון איינעם, וואָס איז אייך ליב און טייער. די שטערבלאַכקייט פון קינדער דאַרף נישט זיין מער ווי 1 פּראָצענט, און דאָך איז עס העכער 40 פּראָצענט.

פון די 9 כללים לערנען מיר אויך, אַז געזונט איז אַ נאַטירלאַכער צושטאַנד, און אַז קראַנקהייט באַווייזט, אַז מיר האָבן פאַרנאַכלעסיקט די נאַטור־געזעצן פון אונזער קערפּער.

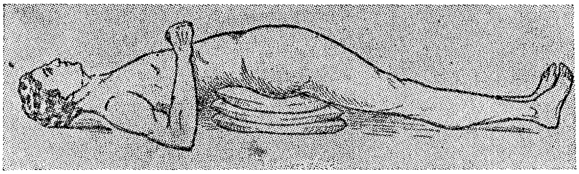
ווי אויסצואוואַשן דעם מאָגן

אַ קאַנע (ענעמאַ) איז פיל בעסער פאר אויסרייניקן דעם מאָגן, איידער אַ געוויינלאַך אָפפיר־מיטל. נוצט פון 1 ביז 2 קוואָרט לעבלאַכע וואַסער. הענגט נישט אויף די קאַנע צו הויך. שמירט אָן דאָס פיסקל מיט אַביסל וואַזעלינע איידער איר טוט עס אַריין. דערנאָך שטעלט אַוועק דעם פּאַציענט אויף די קני, און מיט'ן קאָפּ צוגעבויגן צו דער ערד (זע פיגור 1).



פיגור 1

לאָזט דאָס וואַסער גייען לאַנגזאַם און שטעלט עס אָפּ פון צייט צו צייט, אויב דער פּאַציענט פילט אומבאַקוועם. וואָס לאַנגזאַמער דאָס וואַסער רינט, אַלץ מער קאָן דער מאָגן אַריינ־נעמען.



פיגור 2

נאָכדעם לייגט אַוועק דעם פּאַציענט מיט'ן פּנים אַרויף (זע פיגור 2) און מאַסאַזשירט זיין בויך; דערנאָך דרייט אים איבער אויף דער רעכטער זייט און אויף דער לינקער און מאַסאַזשירט ווידער זיין בויך. נאָכדעם איז ער גרייט אַרויס־צולאָזן דאָס וואַסער. די פּאָזיציעס און דאָס מאַסאַזשירן, וועלן מאַכן לויז די פאַרהאַרטעוועטע מאַסע אין מאָגן, און עס וועט אַרויסקומען אינאיינעם מיט'ן וואַסער.

פאַר זויג־קינדער, קאָנט איר קריגן אַ ספּעציעלן „בייבי־סירינדזש", וואָס קאָסט אינגאַנצן 25 סענט. טוט אַריין אַ האַלב גלאָז לעבלאַכע וואַסער, און האַלט דאָס קינד אַזוי, אַז דאָס וואַסער זאָל צוקומען צו אַלע טיילן פון מעגעלע.

פאר קינדער פון 2 ביז 6 יאָר, נוצט 2 גלעזער וואַסער.

זעט אַז דער מאָגן פון אייער קינד זאָל קיינמאָל נישט זיין פאַרשטאָפּט. פאַרשטאָפּונג שטערט דאָס וואַקסן, מאַכט אומריין דאָס בלוט, פאַראורזאַכט בלייכקייט, אַ שוואַכן זכרון, א. אַ. וו.

שעדלאַכע שפּייזן

אַלע פאָלגנדיקע שפּייזן זענען שעדלאַך:

זאַלץ	סאַרדינס
געווירצן	פעטע שפּייזן
סאָסן	אייז־געטראַנקען
קאָנסערווירטע פלייש	קיי־גומי.
פרוכט־געבעקס	עסיק
געפּרעגלטע קאַרטאָפלעס	געזאַלצענע פליישן
פעפער	וואורשט
מושטאַר	קאָנסערווירטע פיש
געזאַלצענע פיש	קאָקאָ קאָלאָ

קאַווע.

מיר ווייסן, אַז איר וועט זיך אַזוי גרינג פון די אַלע זאַכן (אָדער פון אַ טייל פון זיי) נישט אָפּזאָגן. אויב אָבער

איר האָט אין זינען אייער געזונט, און דאָס געזונט פון אייער פאַמיליע, דאַרפט איר די עצה אויספאָלגן.

אויב איר קאָנט זיך מיט אמאָל נישט אָפּגעוואוינען פון די זאַכן, נוצט כאָטש וואָס ווינציקער פון זיי. איין שריט פאָרווערטס, איז אַלץ בעסער איידער שטייען אויף אן אָרט.

גוטע זאַכן אָנשטאָט שלעכטע·

אנשטאָט ווייסע ברויט — נוצט האָל וויהיט ברויט.

אנשטאָט ווייסן צוקער — נוצט ברוינעם צוקער, אָדער האָניק.

אנשטאָט אייז־וואַסער — נוצט פשוט'ע קילע וואַסער.

אנשטאָט קאַווע — נוצט פּאָסטום, אָדער סיריעל קאַווע.

אנשטאָט עסיק — נוצט לימענע.

אנשטאָט אן אָפּפּיר־מיטל — נוצט א קאַנע (ענעמאַ).

אנשטאָט רויכערן — נוצט דאָס געלט פאַר געזונטערע זאַכן.

אנשטאָט זאָרג — נוצט שכל און ווילן.

אנשטאָט כעס — נוצט שווייגן.

אנשטאָט א טראַמוואַי — נוצט די פיס.

אנשטאָט שלינגען — נוצט די ציין.

ווען עס באַפאַלט אייך אַ מידקייט

אַמאָל קומט די מידקייט פון צופיל פיזישער אָדער גייס־טיקער אָנשטרענגונג, אַמאָל פון צופיל עסן, אַמאָל פון צופיל גיפטן אין אייער קערפּער, און אַמאָל פון צו ווינציק רו און שלאָף.

אין אַלע פאַלן פּרואווט אויס דאָס דאָזיקע מיטל. עס קאָסט גאָרנישט, און איז ווערט זייער פיל:

טרינקט לאַנגזאַם אויס אַ גלאָז וואַסער. גייט צו צו אַן אָפן פענסטער, פילט אָן אייערע לונגען מיט עטלאַכע טיפע אָטעמס, האַלטנדיק בעת מעשה דעם קאָפּ אַרויף, די אַקסלען אויף צוריק, און די ברוסט פאָראויס. דערנאָך פאַרמאַכט און עפנט אייערע פויסטן: טוט עס שנעל אַ דריי־פיר מאָל, דערנאָך באַוועגט אַ פּאָר מאָל אייערע שולטערן אַרויף און אַראָפּ, און אין אַ צירקל. דערנאָך שטעלט זיך אויף אַ פּאָר מאָל — צוערשט אויף די שפּיץ־פינגער, דערנאָך אויף די קנאָפּל. און צום סוף פילט ווידער אָן אייערע לונגען מיט עטלאַכע אָטעמס.

איר וועט באַלד פילן שטאַרקער, פרישער, מוטיקער, פריי־לאַכער און צופרידענער.

ריכטיק אָטעמען

זייער פיל איז געשריבן געוואָרן איבער דער פראַגע פון ריכטיק אָטעמען. אָבער וואָס די פאַרשידענע מיינונגען זאָלן נישט זיין, איינס איז זיכער: אַ פולער, טיפער אָטעם, וואָס שפרייט פאַנאַנדער די לונגען צו זייער פולסטער מאָס, איז פון זייער גרויסער פיזישער באַדייטונג.

כמעט יעדע לעבהאַפטע פיזישע איבונג, וועט פאַראורזאַכן אַ טיפן אָטעם, און עס איז קיין שום צווייפל, אַז דאָס טוט פיל גוטס. לויפן, למשל, וועט אייך צווינגען אָטעמען טיף, און וועט אַנטוויקלען די לונגען, אָן וועלכע עס איז אַנדערע ספעציעלע איבונגען.

אָבער ווען איינער האָט אַ באַשעפטיקונג, אָדער ער געפינט זיך אונטער באַדינגונגען, וואָס דערלויבן אים נישט אַזאַ ספאָרט, דאַן איז די בעסטע זאַך צו פראַקטיצירן טיף אָטעמען.

אַ גוטן ביישפיל פון ריכטיק אָטעמען, קאָן מען זיך נעמען פון גאָר קליינע קינדער.

כמעט אַלע קינדער, אויב זיי זיינען געזונט, אָטעמען ריכטיק. קוקט זיך צו צו אַ קינד און איר וועט זען, אַז ווען עס

אָטעמט, באַוועגט זיך דער בױך אַרויס און אַריין. דאָס איז דער נאַטירלאַכער אופן פון אָטעמען. אָבער די מערסטע דערוואַקסענע מענטשן אָטעמען בלויז מיט דער ברוסט, וואָס דאָס מיינט, אַז זיי נעמען נישט אַריין קיין פולן, טיפן אָטעם.

עס איז נישט נויטיק דורכצוגיין אַ קאָמפּליצירטן סיס־טעם, כדי זיך אויסצולערנען טיף אָטעמען. מען דאַרף דאָס בלויז פּראַקטיצירן רעגלמעסיק אַ שטיקל צייט, ביז עס ווערט אַ געוואוינהייט. אויב איר אַנטוויקלט די געוואוינהייט צו אָטעמען טיף (ד. ה. דיאַפראַמאַטישער, אָדער בויך־אָטעמען), דאַן האָט איר דערגרייכט דעם צוועק פון ריכטיק אָטעמען.

כדי עס זאָל אייך גרינג אָנקומען אַזוי צו אָטעמען, מוזט איר זיך קודם געוואוינען צו האַלטן גלייך אייער קערפּער, טראָגן לויזע קליידער (וואָס זאָלן נישט דריקן דעם בויך) און דאַן וועט דאָס אָטעמען ממילא קומען נאַטירלאַך.

עס איז איבעריק צו זאָגן, אַז אָטעמען ריכטיק איז נישט גענוג, אויב מען אָטעמט נישט קיין ריינע, פרישע לופט. און אויב איר קאָנט נישט אויספירן צו זיין אויף דער פרייער לופט, ווען איר פּראַקטיצירט טיף אָטעמען, שטעלט זיך אַוועק ביי אַן אָפן פענסטער יעדן אינדערפרי און אָטעמט טיף עטלאַ־כע מאָל. דאָס וועט אייך דערפרישן, און צוגרייטן פאַר אייער טאָג אַרבעט.

באָדן

באָדן איז זייער וויכטיק פאַר דער ריינלאַכקייט און ריכטיקער פונקציע פון דער הויט. פיל קראַנקהייטן וואָלטן פאַרמידן געוואָרן, ווען די הויט וואָלט שטענדיק געהאַלטן גע־וואָרן ריין.

אַ וועכנטלאַכע באַד מיט זייף און וואַסער וואָלט אפשר געווען גענוג, אויב מען זאָל אָפּהיטן אַלע אַנדערע כללים פון אינערלאַכער ריינלאַכקייט. דער אמת איז, אַז מען וואָלט זיך אויסערלאַך נישט געדאַרפט באָדן אַזוי אָפט, ווען מען זאָל מאַכן גענוג פיזישע איבונג און עסן די ריכטיקע שפּייז, וואָס זאָל פאַרזיכערן נאָרמאַלן שטול־גאַנג. נאָר אויב מען פאַרנאַכלעסיקט די אַלע זאַכן, וואָס האַלטן דאָס בלוט און די הויט ריין, דאַן מוז מען שוין נעמען אָפטערע בעדער, אויב מען וויל זיך האַלטן ריין.

פאַראַן אַ מיינונג־פאַרשידנקייט וועגן דעם, צי קאַלטע בעדער זענען באמת גוט, און מען באַווייזט, אַז אין אייניקע

פאַלן זענען זיי שעדלאַך. אויב זיי זענען שעדלאַך, איז עס דערפֿאַר, ווייל מען ווייסט נישט ווי צו נעמען אַ קאַלטע באַד.

אַ קאַלטע באַד איז אַ גוטער סטימולאַנט פאַר דעם גאַנצן צירקולאַציע-סיסטעם, און דאָס איז זייער נוצלאַך, אויב מען ווייסט נאַטירליך ווי זיך אָנצואַוואַרעמען גלייך נאָך דער באַד. אויב אָבער איר פֿאַרפֿעלט צו דערוואַרעמען זיך, און איר ציטערט פֿון קעלט, דאַן איז עס געווים נישט גוט פֿאַר די נערוועז. אַז מען מאַכט צוערשט אַביסל פֿיזישע איבונג, און דער קערפּער דערוואַרעמט זיך, וועט דאָס קאַלטע וואַסער נישט מאַכן ציטערן.

עס איז אָבער אַ גרויסער אונטערשיד צווישן זיין דער־וואַרעמט און דערהיצט. אין לעצטן פֿאַל איז נישט ראַטזאַם גלייך צו נעמען אַ קאַלטע באָד. עס איז איבערהויכט ראַטזאַם נישט צו שטייען לאַנג אונטער קאַלטער וואַסער, אָדער זיצן לאַנג אין אַ קאַלטער וואַנע. אין אַ קאַלטער באָד איז וויכ־טיק די רעאַקציע, און דאָס דערגרייכט מען אין עטלאַכע מינוט. (בעסער פֿון אַלץ איז אָבער אַ קאַלטער „ספּאָנדזש" יעדן פֿרי־מאָרגן. נאָכדעם מאַסאַזשירט גוט דעם קערפּער מיט אַ טרו־קענעם האַנטוך.)

אין פֿאַל פֿון הייסע בעדער, איז זייער וויכטיק צו נוצן

די ריכטיקע זייף. איבערהויפּט ווען די הויט איז צאַרט און צו טרוקן. אין אַזעלכע פאַלן זענען שטאַרקע זייפן שעדלאַך. די בעסטע זענען וועדזשעטייבל־זייפן אָדער אויל־זייפן, אַזעלכע ווי קאַסטיל.

אַ באָד, וואָס ווערט גענומען פאַר געוויינלאַכער ריינ־לאַכקייט, דאַרף קיינמאָל נישט זיין היים. 103 ביז 105 גראַד פאַרנהייט איז גאַנץ גענוג, און דאַרף נישט געדויערן מער ווי עטלאַכע מינוט.

פאַראַן נאָך אַ סאָרט באָד, די נייטראַלע באָד. דאָס הייסט, נישט צו היים און נישט צו קאַלט, אָדער פון 95 ביז 98 גראַד פאַרנהייט. אַזא באָד סטימולירט נישט, און שוואַכט אויך נישט אָפּ. די נייטראַלע באָד האָט אַ באַרואיקנדיקע ווירקונג אויף די נערוון, און העלפט אָפט ווען מען פילט אַז די נערוון זענען צופיל אָנגעשטרענגט.

שלאָף און רו

האָט איר זיך אַמאָל פאַרטראַכט, אַז אַ דריטל פון אונזער לעבן גייט אַוועק אויף שלאָפן?

אין דער קינדהייט שלאָפן מיר זייער פיל. וואָס עלטער מיר ווערן, אַלץ ווייניקער שלאָפן מיר. אַז מיר ווערן גאָר אַלט, שלאָפן מיר ווידער פיל.

ווען אַ קינד שלאָפט נישט גענוג, ווערט עס אומרואיק און אויפגערעגט; און אויב דאָס זאָל אַזוי אָנהאַלטן, וועט דאָס קינד אַלט ווערן פאַר דער צייט.

מיר קאָנען נישט זיין קרעפטיג און יונג, אויב מיר שלאָפן נישט גענוג. אַ נאַכט נישט שלאָפן איז שעדלאַכער ווי אַ טאָג נישט עסן. (פאַרקערט, אין לעצטן פאַל איז עס אַמאָל אַ גרויסע טובה.)

וויפל דאַרף אַ מענטש שלאָפן? עס ווענדט זיך אָן דעם צושטאַנד פון מענטש. אָבער דורכשניטלאַך, דאַרף אַ מאַן שלאָפן פון 7 ביז 8 שעה, און אַ פרוי פון 8 ביז 9 שעה.

מענטשן מיט אַ נערוועזן טעמפּעראַמענט נויטיקן זיך אין מער שלאָף, איידער רואיקע מענטשן.

און פּונקט ווי צו ווייניק שלאָף איז שעדלאך, אַזוי איז צופיל שלאָף אויך נישט געזונט. עס מאַכט פויל, פעט און נאָכגעלאָזן.

ווען די פיס אָדער הענט זענען קאַלט, קאָן מען גוט נישט שלאָפן. אין אַזאַ פאַל מוז מען די הענט און פיס אָנוואַרעמען מיט אַ הייסן וואַסער־בייטל.

מיט אַ פולן מאָגן קאָן מען רואיק נישט שלאָפן. זעט דעריבער, אַז אייער לעצטער מאָלצייט זאָל נישט אויסקומען פאַר׳ן לייגן זיך.

אַ גוטער מאַסאַזש העלפט פיל אין פאַל פון שלאָפלאָזיקייט. אין אַזעלכע פאַלן העלפט אויך אַ וואַרעמע באָד.

די פּאָזיציע, אין וועלכער מען שלאָפט, האָט פיל צו זאָגן. די בעסטע פּאָזיציע איז מיט׳ן בויך אַראָפּ, און דער קאָפּ אויסגעדרייט אַביסל אויף אַ זייט. די פענסטער זאָלן זיין אָפן.

וויכטיקער פון אַלעם איז צו זיין רואיק פאַר׳ן שלאָפן. אויב אייער קאָפּ „אַרבעט", וועט איר אַזוי לייכט נישט אַנטשלאָפן ווערן. ווען איר לייגט זיך אַריין אין בעט, באַפרייט זיך פון אַלע אייערע זאָרגן, דאגות און קלערענישן. איר וועט אינדערפרי אויך נישט פאַרשפּעטיקן. שלאָפט !

ריכטיקע וואָג לויט אַלטן גריכישן סטאַנדאַרד

די אמאָליקע גריכן האָבן אויסגעאַרבעט דעם בעסטן סטאַנדאַרד וויפל אַ מענטש דאַרף וועגן. זיי טיילן איין דעם מענטשנס וואָג אין צוויי קאַטעגאָריעס: וואָג פאַר פעטע מענטשן, און וואָג פאַר נאָרמאַלע מענטשן.

ה ו י ך		וואָג פון מענער		וואָג פון פרויען	
פוס	אינטשעס	פעטע	נאָרמאַלע	פעטע	נאָרמאַלע
5		126	110	122	111
5	1	132	115	128	116
5	2	138	120	134	118
5	3	144	125	140	121
5	4	149	130	145	126
5	5	155	135	151	131
5	6	158	138	153	134
5	7	161	140	157	136
5	8	164	143	160	140
5	9	173	150	169	145
5	10	184	155	173	150
5	11	188	160	179	155
6		190	165	185	160
6	1	192	170	187	165
6	2	201	175	196	170
6	3	207	180	200	175

די שפייזן, וואָס מאַכן פעט, זענען: סטאַרטש (מעליקע שפייזן), צוקער, מילך און אייער.

שעדלאכע געפילן

שרעק

שרעק איז זייער אַ שעדלאַכער געפיל. עס האָט אַ פּאַראַליזירנדיקע ווירקונג אויף אונזער קערפּער. די פיזיאָלאָגישע ווירקונג פון שרעק איז די זעלביקע, ווי פון דערפרוירנקייט. אַ מענטש וואָס איז שטאַרק דערפרוירן און אַ מענטש וואָס איז שטאַרק דערשראָקן, האָבן דעם זעלביקן אויסזען. איר דערפילט אַ קעלט אין אייער רוקן־ביין, און אין אַלע אברים. די בלוט־קערפּערלאַך, די נערוון־קאַנאַלן און די קערפּער־צעלן ווערן פאַרטעמפּט און איינגעשרומפּן, אַזוי אַז דאָס שטערט דאָס פרייע פליסן פון די נערוון און בלוט־שטראָמען.

מענטשן, וואָס געוואוינען זיך צו שטענדיקער שרעק און זאָרג וועלן אפשר נישט שטאַרבן מיט אַמאָל פון דעם, אָבער זיי באַגייען זיכער אַ לאַנגזאַמען זעלבסט־מאָרד.

שרעק מיינט: גלויבן אין טייפל. עס איז אַ פאַרברעכן געגן דעם וואונדערלאַכן געזעץ פון גלויבן. דער וואָס האָט מורא פאַר אַ געוויסער זאַך, גלויבט, אַז די זאַך קאָן אים באהערשן. ער ווערט אַזוי ארום אַ פּסיכאָלאָגישער שוואַכלינג, און די זאַך וואָס שרעקט אים, וועט אים מיט דער צייט זיכער באהערשן.

זעלבסט־רחמנות

זעלבסט־רחמנות איז אַ צושטאַנד פון געפאַלנקייט. דער קרבן פון זעלבסט־רחמנות גלויבט, אַז דאָס שיקזאַל און די וועלט באַהאַנדלען אים ערגער ווי אַלעמען. ער באַטראַכט זיך ווי אַ מאַרטירער, וואָס שטייט־אויס די ערגסטע צרות און אומ־גערעכטיקייטן. דאָס פירט אים צו אומעט און גערדריקטקייט. עס פאַרניכטעט די פרייד, די אַמביציע און דעם חשק צום לעבן.

כ ע ס

כעס פאַראורזאַכט אַן אומנאָרמאַלע אויפרעגונג און קאָ־בעניש. עס פאַרצערט דעם קערפּער, ווי אַ פייער. כעס קאָן מיט רעכט אָנגערופן ווערן: אַ פיזיאָלאָגישע שׂרפה. כעס דריקט זיך אויס אין פאַרשידענע גראַדן און פאָרמען: אומ־געדולדיקייט, אויפרעגונג, האַס, צאָרן, ווילדקייט, נקמה, ביטער־קייט, עקל און בייזוויליקייט.

די אַלע היציקע עמאָציעס ווירקן אויפ'ן קערפּער ווי פייער. אַ מענטש, וואָס איז אין כעס, גיט דעם איינדרוק ווי ער וואָלט זיין איבערגעהיצט. זיין פּנים איז פאַרפלאַמט, דער בלוט־דרוק אין זיין קאָפּ ווערט שטאַרקער — און דאָס קאָן פירן צו אַפּאָפּלעקסיע אָדער האַרץ־פעלער.

אַ מענטש, וואָס איז אין כעס, איז פּונקט אַזוי אומפאַר־אַנטוואָרטלאַך, ווי אַ מענטש, וואָס איז שכּור. די מאָרדן, וואָס

קומען ארויס פון כעס, זענען פונקט אזוי צום באדויערן, ווי די מאָרדן, וואָס קומען ארויס פון שכרות.

קנאה

קנאה איז אַ קאָמבינאַציע פון כעס און זעלבסט־רחמנות. כעס קאָן קומען פון דעם געדאַנק, אַז עמיצער אַנדערש פאַר־מאָגט דאָס, וואָס מיר וואָלטן געדאַרפט פאַרמאָגן; און זעלבסט־רחמנות קומט פון דעם, וואָס מיר זענען באַרויבט פון עפּעס, וואָס מיר ווינטשן צו האָבן. קנאה פאַרצערט אַלזאָ און פּטור'ט אַוועק דעם קערפּער, דעם גייסט און די נשמה.

אייפערזוכט

אייפערזוכט איז אַ קאָמבינאַציע פון שרעק, כעס און זעלבסט־רחמנות. מיר האָבן מורא, אַז עמיצער וועט פון אונז אַוועקנעמען דאָס, וואָס איז אונזערס, און פון דעם קומט ארויס כעס. אַזאַ מין שרעק און כעס רופט אין אונז ארויס זעלבסט־רחמנות, ווייל מיר פילן, אַז מיר ווערן באַ'עולה'ט. אַזוי ארום ווערן מיר אַ קרבן פון דער שטאַרקסטער און שעדלאַכסטער מענטשלאַכער עמאָציע — אייפערזוכט. קיין וואונדער, וואָס אַזעלכע מענטשן ליידן שרעקלאַך, און וואָס עס טרייבט זיי אָפט צו די ערגסטע פאַרברעכנס. אַזעלכע שעדלאַכע עמאָציעס וועלן קיינמאָל נישט גוט־מאַכן אַ צווייטנס

עולה. פאַרקערט, זיי פאַרגרעסערן נאָך די עולה, און די שלעכטע ווירקונג אויף אונזער אייגענעם צושטאַנד.

די רפואה

די איינציקע בעסטע רפואה געגן די אַלע עמאָציאָנעלע קראַנקהייטן, איז: זעלבסט־קאָנטראָל.

ריטמיקע פיזישע איבונגען

דאָס וויכטיקסטע געזעץ אין דער נאַטור, איז ריטם און האַרמאָניע. נישט אומזיסט זענען אַלע קונסטן געבויט אויף דעם דאָזיקן פּרינציפּ. מוזיק איז דער ריטם און האַרמאָניע פון קלאַנג, ליטעראַטור דער ריטם און האַרמאָניע פון וואָרט, מאַלעריי דער ריטם און האַרמאָניע פון ליניע און פאַרבן. ריטם איז דער פּולס פון לעבן. האַרמאָניע איז די נאָרמאַלקייט פון לעבן.

אונזער קערפּער איז אויך געבויט אויף דעם דאָזיקן פּרינציפּ. דער דופק און דאָס האַרץ קלאַפּן ריטמיש, די לונגען אָטעמען ריטמיש, דאָס קול רעדט ריטמיש. ווען דער ריטם פון אונזערע אָרגאַנען ווערט געשטערט, ווערן מיר קראַנק.

דאָס נאָרמאַלע פונקציאָנירן און צוזאַמענאַרבעטן פון אַלע אָרגאַנען איז די האַרמאָניע פון אונזער קערפּער. ווען דאָס ווערט געשטערט, ווערן מיר אויך קראַנק.

ווען דער מענטש וואָלט געפירט אַ נאַטירלאַכן לעבן, וואָלטן זיינע אָרגאַנען ממילא פונקציאָנירט ריטמיש און האַר־

מאַניש. די נאַטור וואָלט שוין אויפגעפּאַסט אויף דעם דאָזיקן געזעץ. אָבער אַזוי ווי אונזער היינטיק לעבן איז ווייט נישט נאַטירלאַך, דעריבער ווערט אָפט געשטערט דער ריטם און האַרמאָנישקייט פון אונזער אָרגאַניזם.

ריטמיקע און רעגלמעסיקע פיזישע איבונגען וועלן פיל העלפן צו נאָרמאַליזירן אונזער פיזישן צושטאַנד אין אונזער אומנאָרמאַלן לעבן.

קיין שום טייל אין אונזער קערפּער קאָן נישט זיין נאָר־מאַל, סיידן ער באַוועגט זיך. אויב די מוסקלען ווערן נישט גענוצט, וועלן זיי אויפהערן פאָדערן נאַרונג, און דאָס וועט שטערן דער פאַרדייאונג, צירקולאַציע און עלימינירונג. יעדע פונקציע פון קערפּער וועט ווערן אָפּגעשוואַכט.

די מוסקלען זענען אַזעלכע קליינע גרופּן פעדימער, צע־נויפגעבונדן אין גרעסערע גרופּן, און אַרומגענומען מיט אַ הייטל, וואָס איז צוגעטשעפּעט צו די ביינער. יעדע קלענסטע באַוועגונג ווערט געמאַכט דורך דער פאַרשטייפונג פון איינעם אָדער מערערע מוסקלען. פאַרשטייפונג פון די קלענערע מוסקל־גרופּן האָבן אַ קלענערע ווירקונג, אָבער ווען די גרעס־סערע מוסקל־גרופּן ווערן גענוצט, איז די ווירקונג זייער באַ־דייטנד. דאָס ערקלערט פאַרוואָס מענטשן, וואָס מאַכן נישט גענוג פיזישע איבונג, האָבן קאַלטע הענט און פיס, אָדער

פאַרוואָס זיי פילן אַ שטיקעניש פון דער מינדסטער היץ. זייער צירקולאַציע איז נישט נאָרמאַל.

אַ מענטש, וואָס מאַכט נישט קיין פיזישע באַוועגונג (אָדער איבונג), האָט שוואַכע, פוילע און נאַכלעסיקע מוסקלען, און דאָס האָט אַ שלעכטע ווירקונג אויף זיין גאַנצן אָרגאַניזם.

פיזישע באַוועגונג האָט אָבער קיין שום ווערט ניט, אָן פיזישער רו. דאָס זעלביקע קאָן מען אויך זאָגן פאַרקערט: פיזישע רו האָט קיין שום ווערט נישט, אָן פיזישער באַוועגונג. איינס העלפט דאָס אַנדערע.

סתם זיך דרייען, בויגן אָדער ציען, איז נישט קיין ריכטיקע פיזישע איבונג. די איבונגען מוזן געמאַכט ווערן סיסטעמאַטיש, רעגלמעסיק, אין איינקלאַנג מיט די באַדערפענישן פון די פאַרשידענע מוסקלען אין אונזער קערפּער.

קראַנקע אָדער שוואַכע מענטשן דאַרפן זיין פאָרזיכטיק מיט מאַכן פיזישע איבונגען. פאַר זיי איז גלייכער צו באַראַטן זיך מיט אַ דאָקטאָר וועגן דעם.

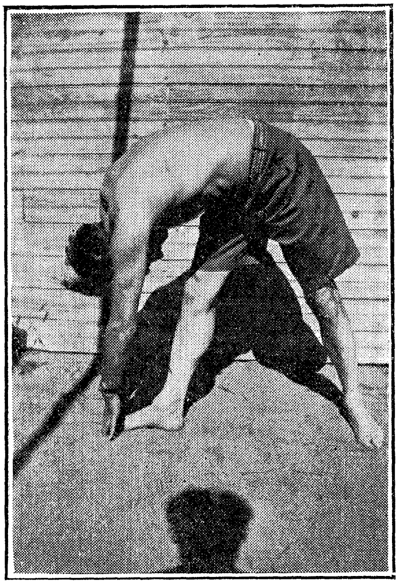
די פאָלגנדיקע פיזישע איבונגען, אויב ריכטיק דורכגעפירט, זענען די בעסטע.

איבונג נומער 1

דאָס איז זייער אַ גוטע איבונג און איז נישט שווער דורכצופירן, אויב מען הויבט אָן ריכטיק. עס איז איינע פון די וויכטיקסטע איבונגען פאַר די מוסקלען פון מאָגן, געדערים, נירן, רוקן, האַלז און הענט, און איז אויך גוט פאַר אַן אומטעטיקער לעבער.

קודם שטעלט זיך אַוועק גלייך, מיט די פיס צוזאַמענגערוקט. ציט אויס דעם לינקן פוס, ביז ער שטייט אָפּ אומגעפער דרייסיק אינטשעס פון רעכטן פוס. הויבט אויף די הענט איבער׳ן קאָפּ, שליסט צונויף די גראָבע פינגער פוןביידע הענט, און האַלטנדיק די קני שטייף, בויגט זיך אַריבער און רירט אָן דעם שפּיץ פון רעכטן פוס. דערנאָך גלייכט זיך ווידער אויס, הויבט ווידער אויף די הענט איבער׳ן קאָפּ (די צוויי גראָבע פינגער נאָך אַלץ צוזאַמענגעשלאָסן), און ווידערהאָלט די זעלביקע באַוועגונג, אָנרירנדיק די שפּיץ פינגער פון לינקן פוס. צווישן יעדער באַוועגונג דאַרפט איר זיך אויסגלייכן, אויפהויבן די הענט איבער׳ן קאָפּ, און האַלטן די גראָבע פינגער צוזאַמענגעשלאָסן.

טוט דאָס פון צען ביז צוואַנציק מאָל יעדן פרימאָרגן.



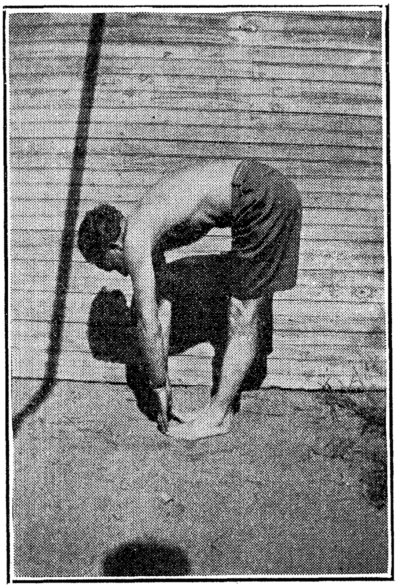
איבונג נומער 1

איבונג נומער 2

די איבונג דאַרף געמאַכט ווערן מיט שנעלע באַוועגונגען, און אויף דער פרייער לופט, אָדער אַנטקעגן אַן אָפן פענסטער. מאַכנדיק די איבונג מיט שנעלע באַוועגונגען, ווערן די מוסקלען פון רוקן, פיס, הענט און מאָגן שטייף.

קודם הויבט אויף די הענט איבער׳ן קאָפ. פאַרמאַכט די פויסטן, און ברענגט זיי צוזאַמען. צווייטע באַוועגונג: בויגט זיך איין (האַלטנדיק די פויסטן פאַרמאַכט, און די קני אויסגעצויגן), און רירט אָן די פיס־פינגער מיט די פויסטן. דריטע באַוועגונג: הויבט אויף די הענט איבער׳ן קאָפ (די פויסטן פאַרמאַכט, און די קני גלייך) און בויגט זיך ווידער אַראָפּ צו די שפּיץ פינגער.

ווידערהאָלט עס פון צען ביז צוואַנציק מאָל. דאָס איז אַן אויסגעצייכנטע איבונג צו פאַרמיידן פאַרשטאָפּונג.



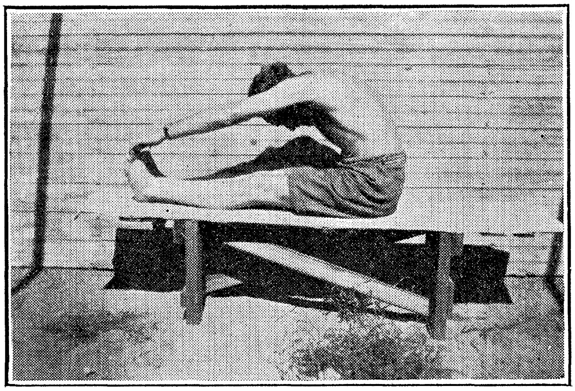
איבונג נומער 2

איבונג נומער 3

דאָס איז אַ זעלטן גוטע איבונג פאַר סטימולירן די מוסקלען פון גאַנצן קערפּער.

לייגט זיך אַוועק אויפ'ן רוקן און ציט אויס די הענט איבער'ן קאָפּ, האַלטנדיקביידע גראָבע פינגער צוזאַמענגע־שלאָסן. דאַן הויבט זיך אויף אין אַ זיצנדיקער פּאָזיציע (די גראָבע פינגער צוזאַמענגעשלאָסן, און די קני גלייך), און בויגט זיך אַריבער, ביז איר דערגרייכט מיט די פינגער פון די הענט די פינגער פון די פיס. דערנאָך ציט זיך ווידער אויס אויפ'ן רוקן, און ווידערהאָלט די ערשטע באוועגונג.

טוט עס עטלאכע מאָל יעדן פרימאָרגן.



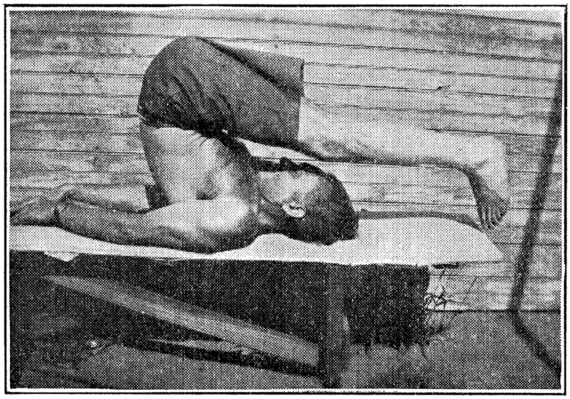
איבונג נומער 3

איבונג נומער 4

די דאָזיקע איבונג קוקט אויס שווער, אָבער זי איז נישט אַזוי שווער ווי איר דענקט. עס איז אַן אויסגעצייכנטע איבונג פאַר דער אַנטוויקלונג פון די מוסקלען פון בויך, פיס און הענט. עס ברענגט אויך אין באַוועגונג כמעט אַלע אַנדערע מוסקלען פון קערפּער.

ליגט זיך אַוועק אויפ׳ן רוקן, לייגט די הענט אונטער זיך, און שליסט צונויף די צוויי גראָבע פינגער פון די הענט. דערנאָך הויבט לאַנגזאַם אויף די פיס, און ביסלעכווייז ציט זיי אויס אַריבער׳ן קאָפּ, ביז איר דערגרייכט דעם דיל. האַלט די גאַנצע צייט די הענט אונטער אייער קערפּער, און די גראָבע פינגער צוזאַמענגעשלאָסן.

ווידערהאָלט די איבונג עטלאכע מאָל יעדן פרימאָרגן.



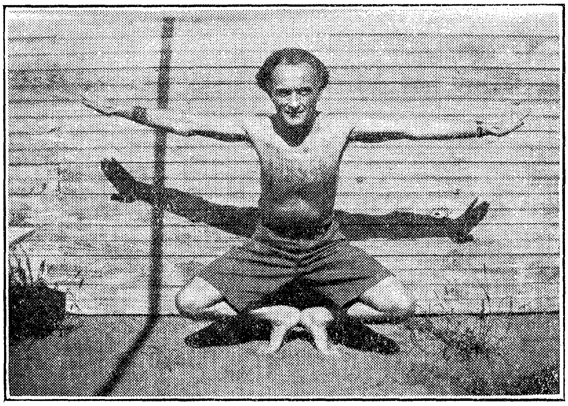
איבונג נומער 4

איבונג נומער 5

דאָס איז אַ גוטע איבונג פאַר די פּיס.

שטעלט זיך אַוועק מיט די פּיס צוזאַמענגערוקט, און מיט די הענט אויף די היפטן. דערנאָך לאָזט זיך אַראָפּ, פאַנאַנדערנעמענדיק די קני (ווי איר זעט אין דער אילוס־טראַציע), און אויסציענדיק בעת מעשה די הענט, ביז זיי זענען גלייך מיט אייערע אַקסלען.

נישטאָ קיין בעסערע איבונג פאַר דער אַנטוויקלונג פון די אויבערשטע און אונטערשטע מוסקלען פון די פּיס. די איבונג וועט אייך אויך געבן אַ גלייכן, לעבעדיקן גאַנג.



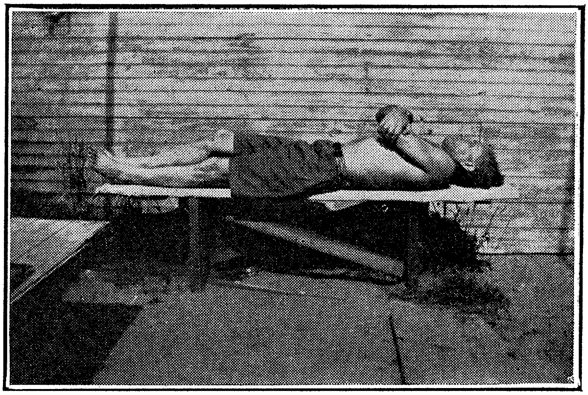
איבונג נומער 5

איבונג נומער 6

דאָס איז אַ גוטע איבונג פאַר אַנטוויקלען און ברייטער מאַכן די שולטערן.

לייגט זיך אַוועק אויפ'ן רוקן, כאַפּט אָן דעם לינקן עלנ־בויגן מיט דער רעכטער האַנט, און דעם רעכטן עלנבויגן מיט דער לינקער. דריקט שטאַרק ביידע עלנבויגנס מיט די הענט, ביז איר דערפילט אַן אָנשטרענגונג אין די שולטערן. אין דער צייט וואָס איר דריקט די עלנבויגנס, זאָלט איר זען, אַז דער דרוק זאָל ווערן וואָס שטאַרקער. אין דער זעלביקער צייט פּראַקטיצירט די באַוועגונג, וואָס מיר רופן „צוקן מיט די אַקסלען".

הויבט אָן מיט 5 באַוועגונגען, און פאַרגרעסערט די צאָל יעדן טאָג, אויף וויפל אייערע קרעפטן ערלויבן אייך.



איבונג נומער 6

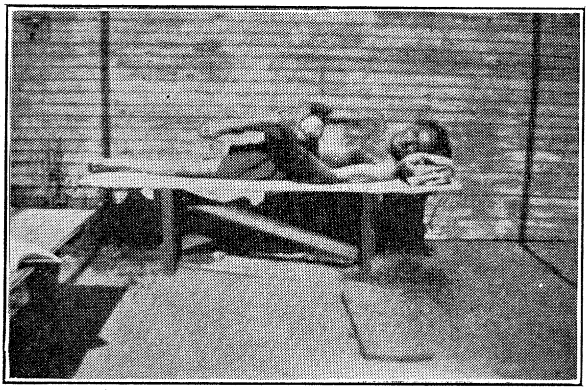
איבונג נומער 7

ליגט זיך אוועק אויף א זייט און נעמט אן מיט ביידע הענט די קני פון דעם אויפגעהויבענעם פוס, ווי עס ווערט אנגעוויזן אין דער אילוסטראציע. שלעפט די קני מיט דער האנט, און די האנט מיט דער קני. האלט אזוי א פאר סעקונדן, און רוט זיך אפ.

דאס זעלביקע טוט אויך מיט דעם צווייטן פוס.

הויבט אן מיט 10 באוועגונגען, און זעצט פאר ביז 20 אדער 25.

די איבונג אנטוויקלט די מוסקלען פון די הענט, פיס, האלז און רוקן.



איבונג נומער 7

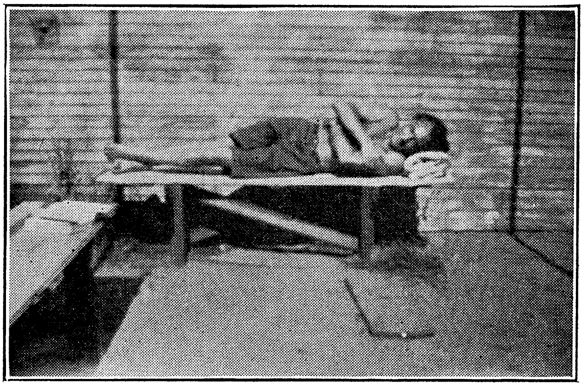
איבונג נומער 8

דאָס איז די בעסטע איבונג פאַר אנטוויקלען די הינ־טערשטע מוסקלען פון די הענט.

לייגט זיך אַוועק אויף אַ זייט, און כאַפּט אָן פעסט די אויבערשטע טייל פון האַנט (צווישן עלנבויגן און אַקסל). שלעפּט צוריק די אויבערשטע טייל פון האַנט, און אין דער זעלביקער צייט האַלט פעסט מיט דער צווייטער האַנט, און דערלאָזט נישט.

דאָס זעלביקע טוט איר אויך מיט'ן אויבערשטן טייל פון דער אנדערער האַנט.

הויבט אָן מיט 5 באַוועגונגען, און זעצט פאָר ביז 15 אָדער 20.



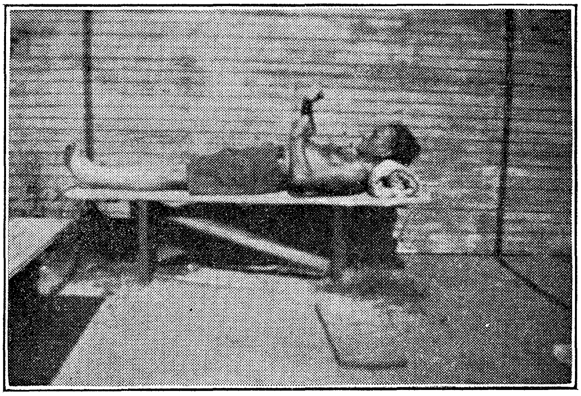
איבונג נומער 8

איבונג נומער 9

דאָ האָט איר אַ וואונדערבאַרע איבונג פאַר דער אַנט־וויקלונג פון די בויך־מוסקלען.

ליינט זיך אַוועק אויפ׳ן רוקן אין אַ גלייכער פּאָזיציע. פאַרמאַכט די פויסטן פון ביידע הענט, און קלאַפּט ריטמיש איבער׳ן בויך, אַזוי ווי איר וואָלט געהאַט אין האַנט צוויי העמערלאַך.

אין אָנהויב זאָלט איר קלאַפּן לייכטער. אָבער מיט דער צייט וועט איר זיך אַליין וואונדערן וואָס פאַר אַ קלעפּ איר קאָנט זיך געבן — און דאָך זאָל עס אייך נישט אַרן.



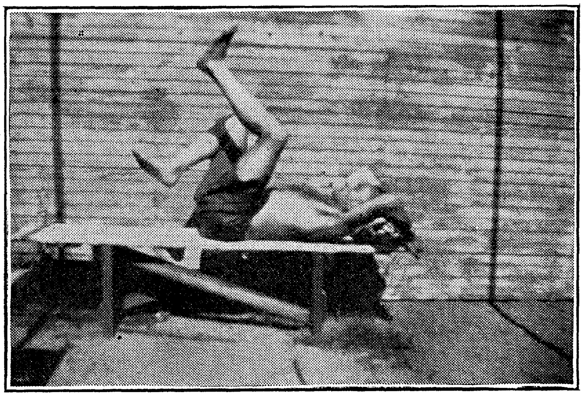
איבונג נומער 9

איבונג נומער 10

אַלע אָנגעגעבענע איבונגען זענען גוט אויך פאַר פרויען, אָבער די איבונג איז באַזונדערס גוט.

ליינט זיך אַוועק אויפ'ן רוקן, און כאַפּט אָן מיט די הענט דעם עק פון בעט. דערנאָך הויבט אויף די פיס און הויבט אָן באַוועגן און דרייען מיט זיי, ווי איר וואָלט געפאָרן אויף אַ בייסיקל.

דאָס איז אַן אויסגעצייכנטע איבונג פאַר דער אַנטוויקלונג פון די פוס־מוסקלען, פאַר די היפטן און פאַר אַן „אַראָפּגעלאָזטן" מאָגן. אָבער די פרויען וועט עס באַזונדערס פרייען, ווייל עס העלפט אויך פאַרלירן וואָג.



איבונג נומער 10

זון־בעדער

מענטשן וואָס לעבן אין גרויסע שטעט, האָבן זעלטן א געלעגנהייט צו פילן די זון אויף זייערע נאַקעטע לייבער. דאָס לעבן אין ענגע גאַסן, פאַבריקן, קראָמען, אָפיסעס און אין צוזאַמענגעפּרעסטע דירות, מאַכט אוממעגלאַך אַז די זון־שטראַלן זאָלן קומען אין באַרירונג מיטן קערפּער.

דאָס איז אַ גרויסער פאַרלוסט פאַר'ן געזונט. נישט נאָר ברענגט די זון ליכט און וואַרעמקייט, נאָר אויך געזונט. די שטראַלן פון דער זון זענען אַ טאָניק, אַ דערפרישונג און אַ היילונג פאַר אונזער קערפּער.

דער באַגריף, אַז אַ קלאָר, ווייס לייב איז שיין, איז אַ פאַלשער באַגריף. אַ ווייס לייב, איז אַ קראַנק אָדער שוואַך לייב, אָן ווידערשטאַנד. דער נאַטירלאַכער קאָליר פון מענטשנס לייב דאַרף זיין ברוינלאַך. אַזוי זענען געווען די לייבער פון די אַמאָליקע מענטשן, וואָס האָבן געפירט אַ נאַטירלאַך לעבן. און אַזוי זענען די לייבער פון די היינ־

טיקע מענטשן, וואָס אַרבעטן און לעבן אויף דער פרישער, זוניגער און פרייער לופט.

יעדער מענטש דאַרף זען צו קומען אין באַרירונג מיט דער זון אַזוי אָפט ווי מעגלאַך. זומער־צייט, ווען איר געפינט זיך ביים ים אָדער אין דאָרף, זאָלט איר זען צו ליגן אויף דער זון אַ געוויסע צייט יעדן טאָג. אינגאַנצן נאַקעט איז געוויים בעסער. און ווען איר נעמט נישט קיין זון־באָד, זעט, אַז אייערע קליידער זאָלן נישט זיין שטייף. לויזע קליידער זענען בכלל געזינטער פאַר'ן קערפּער. זיי לאָזן צוקומען דעם שפּיל פון ווינט און די שטראַלן פון דער זון.

אָבער אַפילו מיט זון־בעדער דאַרף מען אויך נישט איבערכאַפּן די מאָס. פּונקט ווי די זון קאָן טאָן פיל גוטס, אַזוי קאָן זי אויך טאָן פיל שלעכטס, אויב מען וויל „אַריינכאַפּן" די גאַנצע זון מיט אַמאָל. מענטשן, וואָס האָבן פריער קיינמאָל קיין זון־בעדער נישט גענומען, זאָלן אָנפאַנגען צו ביסלאַך. פינף מינוט אויף איין זייט קערפּער און פינף מינוט אויף דער צווייטער זייט, איז גאַנץ גענוג אין אָנפאַנג. יעדן טאָג זאָל די צאָל מינוטן פאַרגרעסערט ווערן, ביז איר קאָנט ליגן אויף דער זון (אינגאַנצן נאַקעט) העכסטנס אַ שעה צייט.

בעת איר ליגט אויף דער זון, זאָלט איר זען, אַז אייער

קאָפּ זאָל זיין פאַרדעקט מיט אַ לויזן קאַפּעלוש אָדער אַ האַנט־טוך. בפרט ווען די זון איז זייער שטאַרק.

ליינט זיך קיינמאָל נישט אַוועק אויף דער זון גלייך נאָכ׳ן עסן. דאָס איז זייער שעדלאַך. זון־בעדער זאָלן גענומען ווערן וויינינגסטנס אַ שעה נאָכ׳ן עסן.

אויב איר קאָנט נישט אויספירן זיין ביים ים אָדער אין דאָרף, קאָנט איר אַפילו ביי זיך אין דער היים אויך נעמען אַ זון־באָד. כמעט אין יעדער וואוינונג געפינט זיך אַ פענסטער, דורך וועלכן עס קומט אריין די זון. עפנט דאָס פענסטער, און זעצט זיך אַוועק נאַקעט אנטקעגן פענסטער פאַר עטלאַכע מינוט. איר וועט באַלד דערפילן אַ דער־פרישונג און לעבעדיקייט אין גאַנצן קערפּער.

זומער־צייט איז ראַטזאַם צו גיין אָן אַ קאַפּעלוש. די זון־שטראַלן זענען די בעסטע רפואה קעגן אויספאַלנדיקע האָר.

געדענקט דאָס ווערטל: „גוטע זאַכן עסט מען נישט מיט אַ גרויסן לעפל”. דאָס זעלביקע איז אויך מיט זון־בעדער. כאַפּט נישט איבער די מאָס.

אַ פּאָר ווערטער צו אידעאַליסטן

דער אידעאַליסט, וואָס קעמפט פאַר אַ בעסער און שענער לעבן, וואָס שטרעבט צו אַ יושר'דיקער געזעלשאַפט, דאַרף וויסן, אַז אַ שוואַכער אָדער קראַנקער מענטש קאָן נישט זיין קיין גלייכער בירגער און געניסער פון אַזאַ געזעל־שאַפט. זיין שוואַכער אָדער קראַנקער צושטאַנד מאַכט אים אַ לאַסט פאַר אַנדערע, און ער שטערט אַזוי אַרום די גאַנצ־קייט און האַרמאָנישקייט פון זיין אייגענעם אידעאַל.

עס איז אמת, אַז דער גייסט און די גייסטיקע שטרע־בונגען, זענען דאָס שענסטע און דערהאַבנסטע, וואָס מיר פאַרמאָגן. אָבער יעדער אידעאַליסט און גייסטיק־שטרעבנ־דיקער מענטש מוז געדענקען וואָס די אַלטע חכמים האָבן געזאָגט: „אַ געזונטער גייסט געפינט זיך בלויז אין אַ גע־זונטן קערפּער”.

וואָס איז דער „נעטשוראַל העלטה אינסטיטוט"?

אין פאַרבינדונג מיט דעם בוך, האָבען מיר געקראָגן פיל אָנ־פראַגן וועגן אונזער אינסטיטוט. מענטשן פון פאַרשידענע טיילן פון לאַנד ווילן וויסן, וואָס פאַר אַ פּלאַץ איז דער „נעטשוראַל העלטה אינסטיטוט"? וואָס זענען זיינע אויפגאַבן און טעטיקייטן, חוץ דרוקן אידישע ביכער וועגן געזונט?

מיר באַנוצן זיך מיט דער געלעגנהייט צו ענטפערן אויף די פראַגן טאַקע דאָ אינ'ם בוך.

דער „נעטשוראַל העלטה אינסטיטוט" איז געגרינדעט געוואָרן מיט פינף יאָר צוריק, אַלס אַ אידישער פּלאַץ פאַר רו און היילונג. די פינף יאָר האָבן פאַרצייכנט וואונדערבאַרע רעזולטאַטן. הונדערטער מענער, פרויען און קינדער זענען ביז איצט געהאָלפן געוואָרן אין אונזער אינסטיטוט.

באַהאַנדלונג

אינ'ם „נעטשוראַל העלטה אינסטיטוט" ווערן באַהאַנדלט פאַרשידענע קראַנקהייטן, ווי רומאַטיזם, נערוועזיטעט, מאָגן־קראַנקהייטן, נירן, גאַל־שטיינער, צוקער־קראַנקהייט, כראָנישע מאָגן־פאַרשטאָפּונג, סיאַטיקאַ, לומבאַגאָ, א. אַז. וו. אונזער באַהאַנדלונג באַשטייט בלויז פון נאַטירלאכע הייל־מעטאָדן, ווי ריכטיקע דיעטע, הידראָ־טעראַפּי (וואַסער־באַהאַנדלונג), עלעקטראָ־טעראַפּי (עלעקטרישע באַהאַנדלונג), ריכטיקע פיזישע איבונגען, זון־בעדער — אָבער קיינע דראָגס.

אייגענע דאָקטוירים און נוירסעס

אין אונזער אינסטיטוט געפינט זיך שטענדיק אַ דאָקטאָר, וואָס גיט אַכטונג אויף דער דיעטע, באַהאַנדלונג און טעגלאכן צושטאַנד פון יעדן פּאַציענט. אידישע נוירסעס העלפן די פּאַציענטן דורכפירן און אָפּהיטן די אינסטרוקציעס פון דאָקטאָר. מיט אונזער אינסטיטוט זענען אויך פאַרבונדן אַ צאָל אַנדערע דאָקטוירים (ספּעציאַליסטן אויף פאַרשידענע געביטן), וועלכע קומען ווען אַן ערנסטע באַראַטונג איז נויטיק.

נישט קיין סאַניטאַריום

דער „נעטשורעל העלטה אינסטיטוט" איז נישט קיין סאַניטאַריום. נישטאָ יענע שטרענגע, שטייפע דיסציפּלין, וואָס וואַרפט אַן אַ מורא אויפ'ן פּאַציענט. עס איז אַן אינטימער, געמיטלאכער פּלאַץ מיט אַ פריינטלאכער אידישער סביבה. דער פּאַציענט פילט זיך היימיש און פריי, ווי צווישן אייגענע. ער קריגט זיינע רעגלמעסיקע באַהאַנדלונגען, ער ווערט געלערנט ווי אַנצוגיין מיט זיין דיעטע, ווי צו רוען, ווי צו נעמען זון־בעדער — אָבער דאָס אַלעס ווערט געטאָן איינפאַך און אויף אַ פריינדלאכן אופן.

אונזער שפּייז

די שפּייז אין אונזער אינסטיטוט איז אַ ראַציאָנאַלע, אין איינקלאַנג מיט דער לערע אין דעם בוך. די מאָלצייטן באַשטייען

מערסטנס פון גרינסן, פרוכט, סיריעלס, מילכיקס — צוגעגרייט און קאמבינירט אויף א געשמאַקן און געזונטן אופן. פאַר געסט און פאַציענטן, וואָס פילן זיך בעסער, ווערט צוויי מאָל א וואָך סער־ווירט פיש. אונזער ברויט און געבעקס איז געמאַכט פון גאַנצע ווייצן, אַזוי אַז דער קערפּער ווערט נישט בארויבט פון די נויטיקע כעמישע עלעמענטן.

אונזער סאָלאַריום

איינע פון די אַנגענעמסטע, געזונטסטע און באַליבטסטע אָפּ־טיילונגען אין אונזער אינסטיטוט, איז דער סאָלאַריום. דאָס איז א ספּעציעלער פּלאַץ פאַר נעמען נאַקעטע זון־בעדער, מיט באַזונ־דערע אָפּטיילונגען פאַר מענער און פרויען. די פאַציענטן און געסט ציען זיך אויס אויף לאַנגע בענק, און די זון באַקט דורך זייערע קערפּערס מיט אירע וואונדערלאַכע, היילנדיקע שטראַלן. איןביידע אָפּטיילונגען געפינען זיך טראַפּעזן און אַנדערע אַפּאַראַטן פאַר פיזישע איבונגען, ווי אויך קאַלטע שפּריצן, וואָס דערפרישן און דערקוויקן דעם קערפּער נאָך א זון־באָד.

פראַגן און ענטפערס

צוויי מאָל א וואָך (מאָנטיק און דאָנערשטיק אָוונט), קומען זיך צונויף די פאַציענטן און געסט, אויסהערן ענטפערס אויף פראַגן וועגן געזונט. די פראַגן ווערן געשטעלט טאָקע פון די פאַציענטן און געסט, און די ענטפערס ווערן געגעבן פון אונזער דאָקטאָר. דורך די ענטפערס האָבן די פראַגע־שטעלער א מעגלאַכקייט צו לער־נען א סך זאַכן וועגן געזונט אין דער צייט וואָס זיי געפינען זיך אין אונזער אינסטיטוט. אין שיינע טעג, ווערן די פראַגן פאַר־ענטפערט אין אונזער גאָרטן, אָדער ווי אונזערע געסט רופן דאָס: „אונטער'ן גרינעם עפּל־בוים“.

לעקציעס

פון צייט צו צייט ווערן אויך איינגעאָרדנט אידישע און ענגלישע לעקציעס אויף פארשידענע טעמעס, ווי ליטעראַטור, קונסט, סאָציאַלע און קולטורעלע פראַגן. די לעקציעס זענען, פאַרשטייט זיך, פריי פאַר יעדן איינעם. אונזערע לעקציעס זענען געוואָרן אַזוי פּאָפּולער, אַז געסט פון פיל ארומיקע פּלעצער קומען זיי הערן.

א פּלאַץ פאַר רו

דער „נעטשוראַל העלטה אינסטיטוט“ איז אויך א פּלאַץ פאַר געזונטע מענטשן, פאַר אַזעלכע, וואָס ווילן זיך קומען אָפּרוען, עסנדיק נאַטירלאַכע שפּייז און לעבנדיק אין איינקלאַנג מיט די גרונט־כללים פון א געזונטן, ראַציאָנאַלן לעבן. פאַר „וואַקיישאָ־נערס“ איז אונזער אינסטיטוט אַן אידעאַלער פּלאַץ, ווייל ער גע־פינט זיך אין דעם שענסטן געגנט פון ספּרינג וואַלי, ארומגערינגלט מיט וועלדער און אַנגענעמע שפּאַציר־וועגן. די צוויי טייכן, וואָס געפינען זיך עטלאַכע יאַרד פון אונזער הויז, זענען א שטענדיקע דערפרישונג און זומער־פרייד פאַר אונזערע געסט.

ליטעראַטור

לעצטנס האָט דער „נעטשוראַל העלטה אינסטיטוט" באַשלאָסן אָנהויבן אַ נייע טעטיקייט: ארויסגעבן אידישע ביכער וועגן געזונט. מיר האָבן געפילט, אַז אָן דעם וואָלט אונזער אַרבעט נישט געווען פאַרפולט. ווען אַ גאַסט פאַרברענגט ביי אונז אַ שטיקל צייט, לערנט ער זיך ממילא אויס ווי צו לעבן, ווי צו עסן און ווי אויפצופאַסן אויף זיין געזונט. אָבער דער מענטש האָט אַ טבע צו פאַרגעסן... דערפאַר איז נויטיק אַן אינטענסיווע פראָפּאַגאַנדע וועגן געזונט — און דאָס קאָן אַם בעסטן דערגרייכט ווערן דורך פּאָפּולער-וויסנשאַפטלאַכע ביכער.

מיר האָבן אין זינען ארויסצוגעבן פאַרשידענע ביכער וועגן געזונט. די ביכער וועלן זיין ביליק געפּרייזט, כדי זיי זאָלן זיין צוגענגלאַך צו יעדן איינעם. מיט דער צייט האָפן מיר אויך ארויס-צוגעבן אַ מאָנאַטלאַכן אידישן זשורנאַל, וואָס זאָל אויף אַ רעגעל-מעסיקן אופן לערנען און פראָפּאַגאַנדירן די גרונט-כללים פון געזונט.

דאָס ווענדט זיך פיל אין דער הילף און שטיצע, וואָס מיר וועלן קריגן פון אייך. איר האָט דאָס בוך „דער אַלף-בית פון געזונט" שוין איבערגעלייענט. איר ווייסט שוין דעם ווערט פון אַזאַ בוך. דאַרפט איר זען, אַז אייערע פריינט און באַקאַנטע זאָלן דאָס אויך וויסן. די גרעסטע טובה, וואָס איר קאָנט טאָן אייערן אַ פריינט, איז אים אָנווייזן אַ וועג ווי אָפּצוהיטן זיין געזונט, און דאָס געזונט פון זיין פאַמיליע. שיקט אונז צו די נעמען און אַדרעסן פון אייערע פריינט, און מיר וועלן זיי שיקן אַ בריוו וועגן דעם דאָזיגן בוך. אויף אַזאַ אופן וועט איר ווערן אַ פאַרשפּרייטער פון געזונט — און דאָס איז די נויטיקסטע זאַך אין אונזער קראַנקער, אומנאָרמאַלער צייט.

דער „נעטשוראַל העלטה אינסטיטוט" געפינט זיך אין ספּרינג וואַלי, עטוואָס מעהר ווי אַ שעה רייזע פון ניו יאָרק. דאָס מאַכט אונזער פּלאַץ באַזונדערס צוגענגלאַך פאַר אַזעלכע, וואָס ווילן ארויס-קומען פאַר אַ „וויק-ענד". די באַנען פון דער „איריַ ריילראָוד" און די באַסעס פון אַסטאָר האָטעל קומען קיין ספּרינג וואַלי פילע מאָל אין טאָג.

NATURAL HEALTH INSTITUTE
Spring Valley, N. Y.
Telephone: Spring Valley 964-305

פּ. ס. דער „נעטשוראַל העלטה אינסטיטוט" איז אָפן סיי זומער, סיי ווינטער. אונזערע צימערן זענען איינגעאָרדנט מיט „סטיעם היט", הייסע בעדער און אַלע אַנדערע ווינטער-באַקוועמלאַכ-קייטן. די פּרייזן זענען זייער מעסיקע.